Operação e Manutenção do Console P30

Operação e manutenção do console P30

Informações de edição

OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DO CONSOLE P30

N/P 301096-581 rev A

Observação sobre marcas comerciais

Precor, AMT e EFX são marcas comerciais registradas e Preva é uma marca comercial da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas comerciais ou registradas de seus respectivos proprietários.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses no software do Preva Business Suite, os materiais impressos que o acompanham, quaisquer cópias do software e todos os dados coletados por meio do Preva Business Suite são de propriedade exclusiva da Precor ou de seus fornecedores, dependendo do caso.

A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto em busca da construção mecânica quanto dos aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instruções importantes sobre segurança

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de exercícios Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **Para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de segurança

Leia todas as informações na documentação fornecida juntamente com seu equipamento de ginástica antes da instalação deste dispositivo, incluindo guias de montagem, guias do usuário e manuais do usuário.

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes de recursos de segurança. Leia essas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.

- Certifique-se de que todos os usuários façam um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico.
- *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação desse equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não descuide de crianças próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimenta e calçados apropriados para os exercícios e evitem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem verificar as solas de seus calçados e remover toda sujeira ou pedras incrustadas. Também devem prender os cabelos compridos.
- Nunca deixe o equipamento sem supervisão quando estiver ligado. Retire o plug do equipamento de sua fonte de energia quando não estiver em uso, antes de limpá-lo e antes de realizar manutenção autorizada.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes de usar.
- Mantenha o cabo de alimentação ou o adaptador e o plugue de alimentação elétrica opcionais longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.

- Localização apropriada para o equipamento
    - Para todos os equipamentos, com exceção de esteiras: posicione pelo menos a 1 metro de distância de paredes ou móveis em ambos os lados do equipamento e a 1 metro de distância de objetos atrás do equipamento.
    - Para esteiras: posicione pelo menos a 1 metro de distância de paredes ou móveis em ambos os lados da esteira e ao menos com 2 metros de distância de objetos atrás da esteira.

  Importante: *estes padrões de localização devem ser também usados ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, registradores de calor e fornos. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.
- Ao usar a esteira, sempre fixe o clip de segurança às suas roupas antes de começar seus exercícios. Não usar o clip de segurança pode colocar um grande risco de ferimentos no caso de queda.
- Não opere equipamentos alimentados com eletricidade em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o mesmo não estiver funcionando adequadamente ou se foi derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problemas, ligue imediatamente para a assistência técnica.
- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção *Manutenção* do manual de montagem e manutenção. Inspecione o equipamento em busca de componentes incorretos, desgastados ou soltos e então corrija, substitua ou aperte antes de usar.
- Se desejar mover o equipamento, peça ajuda e utilize técnicas de elevação adequadas. Para obter mais informações, consulte o guia de montagem de seu produto.
- Restrições de peso do equipamento: não use a esteira se você pesar mais de 225 kg. Se você pesar mais de 160 kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.

- Utilize o equipamento apenas para a finalidade a que se destina, conforme descrito neste manual. Não utilize acessórios conectados que não sejam recomendados pela Precor. Tais conexões podem provocar lesões.
- Não utilize o equipamento em lugares onde haja utilização de produtos com aerossol (spray) ou aplicação de oxigênio.
- Não utilize em ambientes externos.
- Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo para seguir as instruções de manutenção deste manual.
- Nunca deixe cair ou insira objetos dentro de qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de peças móveis.
- Não coloque nada sobre apoios de mão fixos, pegadores, no console de controle ou nas tampas. Coloque líquidos, revistas e livros nos locais apropriados.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa, pois há risco de lesão por choque elétrico. Leia o guia de montagem e manutenção antes de operar o equipamento. Nenhuma peça interna pode ser consertada pelo usuário. Se o equipamento precisar de manutenção, entre em contato com o Atendimento ao cliente. Para uso somente com fonte de CA monofásica.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: Esteiras de 120 V e 240 V

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Você deve ter recebido um cabo de alimentação que atende os requisitos do código de energia elétrica local junto com o equipamento. As esteiras da Precor devem ser conectadas a um circuito de ramal individual de 20 amp que pode ser compartilhado apenas com um Personal Viewing System (PVS). Se precisar de mais ajuda com as conexões de energia, entre em contato com seu representante autorizado Precor.

***Importante:** um circuito de ramal individual proporcionar um condutor quente e outro neutro para um receptáculo. Os condutores não podem ser ligados em circuito, encadeados ou conectados a outros condutores. O circuito deve ser aterrado conforme as orientações NEC ou códigos locais de eletricidade.*

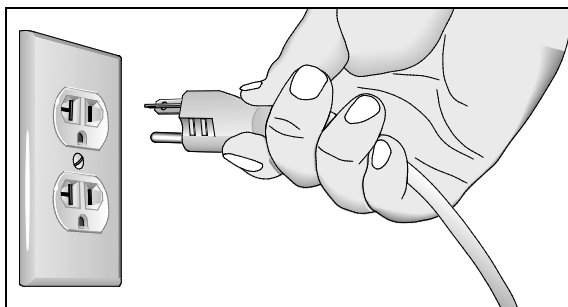



Figura 1: Plugue de alimentação de 120 V, 20 A

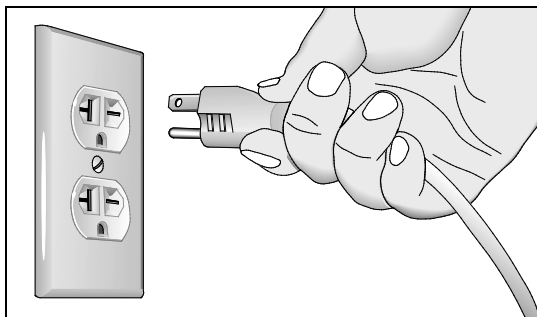



Figura 2: Plugue de alimentação de 240 V, 20 A

Recomendações elétricas: Todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela de Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 amp, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns que possuem conectores IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

Figura 3: Conectores IEC-320 C13 e C14

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em *http://www.precor.com*.

Para obter os manuais mais atuais, acesse *http://www.precor.com.*

Índice

Capítulo 1

Primeiros passos

O console P30 oferece a administradores a capacidade de definir padrões que atendam suas necessidades específicas. Essas configurações incluem idioma, unidades de medida e definição de um tempo máximo permitido de treinamento para todos os equipamentos.

Ativação do console para equipamentos com alimentação própria

Os equipamentos Precor possuem alimentação própria ou são alimentados externamente usando um adaptador de alimentação opcional. Equipamentos com alimentação própria exigem que o usuário comece a se exercitar para iniciar o console. Esta seção oferece mais detalhes sobre como fornecer alimentação a equipamentos.

Ativação do console para equipamentos com alimentação própria

Em equipamentos com alimentação própria, quando o usuário começa a se exercitar, o console é inicializado e exibe a tela Welcome (Bem-vindo). Uma velocidade mínima de movimento deverá ser mantida para o banner de boas-vindas ser exibido. As palavras PEDAL FASTER (PEDALE MAIS RÁPIDO) (ou uma mensagem equivalente dependendo do tipo do equipamento) serão exibidas na tela quando a velocidade do movimento ficar abaixo dos requisitos mínimos.

O equipamento economiza carga da bateria entrando em um modo de desligamento. Se o usuário não mantiver a frequência mínima de movimento, inicia-se um processo de desligamento de 30 segundos.

Nesse modo, o console exibe um indicador de contagem regressiva e ignora teclas pressionadas. Se nenhum movimento for detectado ou se a frequência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, o indicador mudará e a contagem regressiva continuará.

Observação: o usuário pode retomar o exercício antes de o período de contagem regressiva terminar, e o programa continuará a partir do ponto em que foi pausado.

Utilização opcional do adaptador de alimentação

Um adaptador de alimentação CA opcional oferece alimentação constante para o equipamento. Esse adaptador permite a alteração de configurações sem a necessidade de pedalar o equipamento. Para adquirir o adaptador de alimentação, entre em contato com um representante de vendas.

Se adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, você também deverá adquirir o kit do cabo interno. O kit vem com o cabo, o suporte e os fixadores que conectam o adaptador à placa inferior dos componentes eletrônicos.

ATENÇÃO: okit do cabo interno deve ser instalado pela equipe de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isso poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Importante: *se o equipamento incluir o console P80, o adaptador de alimentação opcional e o kit do cabo interno deverão ser instalados para fornecer alimentação contínua à unidade base e suportar sua bateria interna.*

Após instalar o kit, conecte o adaptador ao equipamento. Conecte a extremidade oposta à fonte de alimentação apropriada para o seu equipamento (120 V ou 240 V). Verifique as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de utilizar o adaptador de alimentação elétrica.

ATENÇÃO: quando o adaptador opcional estiver em uso, verifique se o cabo de alimentação elétrica gera riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia elétrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

O console de controle funciona de forma diferente quando o adaptador de alimentação elétrica está conectado. Como o adaptador de alimentação fornece uma fonte constante de energia, o usuário pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de desligamento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o usuário não

retoma o exercício, o visor retorna à tela Welcome (Bem-vindo). O tempo de pausa padrão é de 30 segundos para todos os equipamentos de fitness. Consulte o manual de seu console de controle para obter instruções sobre como definir ou alterar o limite de tempo de pausa.

Identificação das peças do console

O diagrama a seguir oferece informações sobre as teclas do console. O número e as ações das teclas do console podem ser ligeiramente diferentes dependendo do tipo do equipamento.

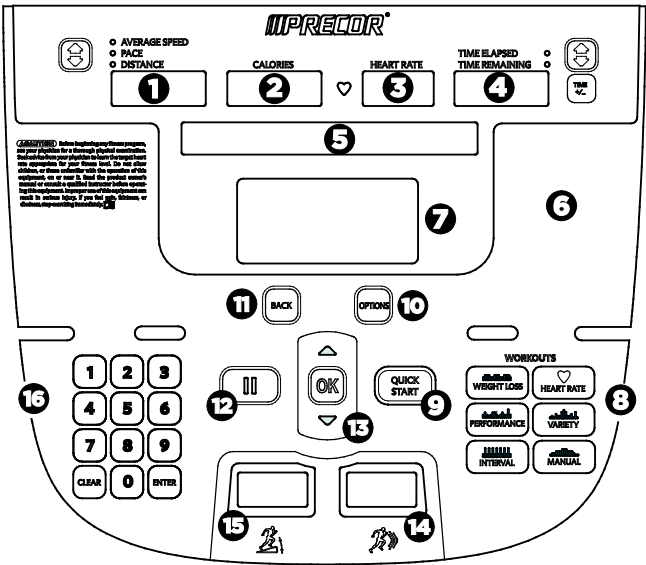



Figura 4: Teclas do console P30

Tabela 1. Peças do console

Número	Nome da peça	Detalhes
1	Average Speed (Velocidade média) Pace (Ritmo) Distance (Distância)	Use as setas ▲ e ▼ para alterar o item que deseja exibir
2	Calories (Calorias)	Exibe o número de calorias queimadas
3	Heart Rate (Frequência cardíaca)	Exibe a frequência cardíaca

Número	Nome da peça	Detalhes
4	Time Elapsed (Tempo decorrido) Time Remaining (Tempo restante)	Use as setas ▲ e ▼ para alterar como o tempo é exibido
5	Visor de texto superior	Exibe informações para orientar o usuário
6	• Muscle Monitor (Monitor muscular) - EFX • Stride Length (Tamanho da passada) - AMT • Rate per Minute (Frequência por minuto) - Steppers • <blank> - Bicicletas, esteiras	• O Muscle Monitor (Monitor muscular) exibe os músculos usados para realizar o treinamento. • Stride Length (Tamanho da passada) descreve o tamanho das passadas durante o treinamento. • Rate per Minute (Frequência por minuto) exibe os metros ou pés percorridos ou passos do usuário durante o treinamento.
7	Visor inferior	Exibe informações em gráfico sobre o progresso do treinamento
8	Treinamentos	• Manual (Manual): Disponível em todos os equipamentos • Heart Rate (Frequência cardíaca): Disponível em todos os equipamentos • Interval (Intervalado): Disponível em todos os equipamentos • Weight Loss (Perda de peso): Disponível em todos os equipamentos, exceto no AMT • Variety (Variedade): Disponível em todos os equipamentos, exceto no AMT • Performance (Desempenho): Disponível em todos os equipamentos, exceto no AMT • Fat Burner (Queima de calorias) - Somente para AMT

Número	Nome da peça	Detalhes
9	QuickStart (Início rápido)	Pressione para começar o exercício
10	Options (Opções) - Todos os equipamentos, exceto no AMT	• Pressione para inserir Goals (Metas), Language (Idioma), Weight (Peso), Age (Idade) e Target Heart Rate information (Informações de frequência cardíaca alvo), More Options (Mais opções) • Pressione **More Metrics (Mais métricas)** para visualizar informações sobre métricas adicionais para todos os equipamentos, exceto para o AMT Metrics (Métricas): • Percent Complete (Porcentagem concluída) • Time in Zone (Tempo na zona) • Segment Time Remaining (Tempo restante do segmento) • Average Speed (Velocidade média) • Pace (Ritmo) - Somente para esteiras • Calories per Minute (Calorias por minuto) • Calories per Hour (Calorias por hora) • WATTS (WATTS) • METS (METS) • Target HR (FC alvo) • Average HR (FC média) • Elevations (Elevações) - Somente para esteiras e steppers • Stride Length (Tamanho da passada) - Somente para AMT • Show All (Mostrar tudo)

Número	Nome da peça	Detalhes
10	Tecla Metrics (Métricas) - Somente para AMT	• Use para visualizar informações sobre métricas no AMT
11	Back (Voltar)	Redireciona o usuário para a tela anterior
12	Pause (Pausar)	Use para parar a máquina momentaneamente durante o treinamento
13	OK e teclas para cima e para baixo	Use para navegar nas opções e configurações
14	Speed Indicator (Indicador de velocidade) ou Intensity Indicator (Indicador de intensidade)	AMT, bicicletas, esteiras, EFX (único) e EFX (duplo)
15	Incline Indicator (Resistance) (Indicador de inclinação [resistência])	Esteiras, EFX (duplo) e steppers
16	Teclado numérico	Use para inserir informações numéricas, como idade, peso e senhas. Pressione **Clear (Apagar)** para excluir os números inseridos. Pressione **Enter (Entrar)** depois de inserir os números com o teclado numérico.

Capítulo 2

Configuração do console

Use o modo System (Sistema) para definir as configurações de maneira que beneficiem os usuários e a academia. O menu System (Sistema) pode ser visualizado somente por administradores e técnicos de manutenção registrados. Alterações feitas nessas configurações são salvas no equipamento de fitness.

As categorias em System Settings (Configurações do sistema) são:

- Club Settings (Configurações da academia)
- Informational Display (Visor informativo)

System Settings (Configurações do sistema)

Os recursos de configuração do sistema permanecem ocultos para clientes da academia e podem ser acessados somente usando combinações especiais de teclas. Para visualizar as configurações do sistema, o equipamento deverá estar no estado Welcome (Bem-vindo), exibindo o banner de boas-vindas. Para acessar o banner de boas-vindas, você deverá ligar o equipamento. Para equipamentos com alimentação própria, use o adaptador de alimentação opcional, caso contrário, precisará manter a velocidade mínima de movimento. Para obter mais informações sobre equipamentos com alimentação própria, consulte *Ativação do console para equipamentos com alimentação própria*.

O equipamento permanece no estado Welcome (Bem-vindo) quando está ligado, mas não está em uso. Isso significa que não há sessão de exercícios, inserção de dados ou operação de diagnóstico em andamento.

Quando o equipamento está no estado Welcome (Bem-vindo):

- **PRECOR** é exibido no visor de texto inferior. **SELECT A WORKOUT OR PRESS QUICKSTART TO BEGIN (SELECIONE UM TREINAMENTO OU PRESSIONE QUICKSTART PARA COMEÇAR)** é exibido no visor de texto superior.
- O sinal da frequência cardíaca é o único segmento ativado.
- Em esteiras, a lona não está em movimento e o motor do elevador está desligado.

Observação: em equipamentos com alimentação própria, o console inicializa quando você começa a se exercitar. Você deverá manter uma velocidade mínima de movimento para que o banner de boas-vindas seja exibido.

As alterações feitas no modo System Settings (Configurações do sistema) tornam-se as configurações padrão quando o visor exibe novamente o banner de boas-vindas.

ATENÇÃO: se você alterar a unidade de medida de exibição em esteiras, verifique se a configuração de velocidade está correta.

Para visualizar as configurações de Club Parameters (Parâmetros da academia):

1. No banner de boas-vindas, pressione **Pause (Pausar)**.

2. Pressione as seguintes teclas numéricas na sequência para inserir a senha:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Pressione **OK**.

   O banner Set Club Parameters (Definir parâmetros da academia) será exibido.

Tabela 2. Teclas de navegação para os modos de configuração do sistema

Tecla	Função
▲ ou ▼	Oriente você no menu settings (configurações) e nas seleções.
OK	Seleciona uma seleção de menu.
BACK (VOLTAR)	Volta para o nível de menu anterior sem salvar as alterações.
PAUSE (PAUSAR)	Sai do modo System Settings (Configurações do sistema) e volta para o banner de boas-vindas.

Definição de valores para parâmetros da academia

Use estas informações para personalizar o equipamento para seu cenário.

Safety Code (Código de segurança) (Somente para esteiras)

Intervalo de valores: Enabled (Ativado) ou Disabled (Desativado)

(Padrão: Disabled [Desativado])

Ao ser enviado da fábrica, o recurso de proteção por código de segurança vem desativado. Se você ativar o código de segurança, os usuários precisarão inserir um número de quatro dígitos para começar a sessão de exercícios e iniciar a lona. O código é **1 2 3 4**.

Select Language (Selecionar idioma) (Todos os equipamentos)

Intervalo de valores: English, Deutsch, Español, Français, Netherlands, Português, Rucckijj e Italiano

(Padrão: English [Inglês])

Selecione o idioma de preferência para o visor do console.

Observação: as solicitações de programação não são afetadas pela seleção do idioma. As solicitações nesta seção continuam a aparecer em inglês.

Set Units (Definir unidades) (Todos os equipamentos)

Intervalo de valores: U.S. (Padrão americano) ou Metric (Sistema métrico)

(Padrão: U.S. [Padrão americano])

O equipamento pode exibir medidas no sistema métrico ou em padrão americano.

Importante: *se você alterar a unidade de medida em esteiras, verifique se a configuração de velocidade está correta.*

Set Max Workout Time (Definir tempo máx. de treinamento) (Todos os equipamentos)

Intervalo de valores: De 1 a 240 minutos

(Padrão: 60 minutos)

Defina um tempo máximo de treinamento por sessão. Selecione um limite de tempo entre 1 e 240 minutos ou selecione **No Limit (Sem limite)** se não desejar definir um limite de tempo. Por exemplo, se você definir um limite de tempo de 20 minutos, os usuários poderão inserir apenas um tempo de treinamento entre 1 e 20 minutos.

Selecione **No Limit (Sem limite)** se não desejar definir um tempo limite.

Observação: os programas Military Performance (Desempenho militar) não serão finalizados se o limite de tempo máximo de exercício for menor do que 40 minutos. Defina o tempo máximo para aproximadamente 40 minutos se você habilitou esses programas de desempenho.

Set Max Pause Time (Definir tempo máx. de pausa) (Todos os equipamentos)

Intervalo de valores: De 1 a 120 segundos

(Padrão: 120 segundos)

Essa configuração limita o tempo que o equipamento permanece em pausa durante um treinamento antes de reiniciar.

Observação: para estabelecer um limite de tempo de pausa definitivo, o adaptador de alimentação opcional deverá estar conectado a equipamentos com alimentação própria. Se o adaptador de alimentação opcional não estiver conectado e a frequência de movimento ficar abaixo dos requisitos mínimos, o equipamento iniciará o procedimento de desligamento de 30 segundos, eliminando o modo de pausa.

Set Cool Down Time (Definir tempo de resfriamento) (Todos os equipamentos)

Intervalo de valores: De 1 a 5 minutos

(Padrão: 5 minutos)

Selecione o tempo máximo que o equipamento permanecerá no modo cool down (resfriamento). O tempo de resfriamento é o período após a conclusão de um programa em que o usuário se exercita a uma velocidade reduzida.

Criação de treinamentos personalizados

Intervalo de valores: ON (ATIVADO) ou OFF (DESATIVADO)

(Valor padrão: OFF [DESATIVADO])

Crie um programa personalizado para seu treinamento.

Observação: esta opção não está disponível em todos os equipamentos.

Para criar um programa personalizado:

1. Na solicitação **SET CUSTOM PROGRAM (DEFINIR PROGRAMA PERSONALIZADO)**, pressione **OK**.

   O perfil do programa aparece no visor e uma coluna piscando indica seu ponto de partida.
2. Pressione a tecla de seta para baixo no teclado de navegação e selecione a coluna que desejar alterar.
3. Para alterar a altura da coluna, consulte a tabela a seguir.

Tabela 3. Teclas do programa personalizado

Equipamento	Nome da tecla	Descrição
Esteiras	INCLINE (INCLINAÇÃO)	Altera a altura da coluna e afeta a inclinação do programa personalizado.
EFX (Somente para 835)	INCLINE (INCLINAÇÃO)	Altera a altura da coluna e afeta a inclinação da rampa do programa personalizado.
Bicicletas	RESISTANCE (RESISTÊNCIA)	Altera a altura da coluna e afeta a resistência do pedal do programa personalizado.
Steppers	RESISTANCE (RESISTÊNCIA)	Altera a altura da coluna e afeta a resistência da caminhada do programa personalizado.

4. Depois de definir a altura da coluna, pressione a tecla de seta para baixo no teclado de navegação para ir para a próxima coluna. Pressione a tecla de seta para cima para voltar para as colunas anteriores.
5. Continue ajustando o perfil de cada coluna.

   Observação: dois programas personalizados estão disponíveis em esteiras. Alguns produtos Precor contêm somente um programa personalizado. A solicitação indica qual foi acessado. Para selecionar outro programa personalizado (somente para esteiras), pressione a tecla de seta para baixo no teclado de navegação antes de pressionar OK na etapa 6.

   O valor padrão para Set Custom Program 2 (Definir programa personalizado 2) é **Disabled (Desativado)**.
6. Depois de criar o programa, pressione **OK** para salvar o perfil do programa e voltar para o banner de boas-vindas. Pressione **BACK (VOLTAR)** para sair dessa configuração sem salvar as alterações no perfil personalizado.

Set Speed Limit (Definir limite de velocidade) (Somente para esteiras)

Intervalo de valores: intervalo completo de velocidade do equipamento

(Padrão: Maximum speed [Velocidade máxima])

Essa configuração limita a velocidade da lona e, consequentemente, o número de configurações de velocidade disponíveis para o usuário. Use para definir a velocidade máxima que o usuário pode inserir ao usar o equipamento.

A velocidade é exibida em milhas por hora (mph) ou quilômetros por hora (km/h), dependendo das unidades de medida (Padrão dos EUA ou métrico) selecionadas anteriormente. Os valores de velocidade variam entre 0,5 e 16 mph (0,8 a 25,5 km/h).

Set Incline Limit (Definir limite de inclinação) (Somente para esteiras)

Intervalo de valores: intervalo completo de inclinação do equipamento

(Padrão: Maximum grade possible [Inclinação máxima possível])

Defina a porcentagem máxima de inclinação que o usuário pode inserir ao usar o equipamento.

Hidden Programs (Programas ocultos) (Somente para esteiras)

Intervalo de valores: Show Programs (Mostrar programas) ou Hide Programs (Ocultar programas)

(Padrão: Hide Programs [Ocultar programas])

Quando a configuração está definida como **Show Programs (Mostrar programas)**, todos os programas de desempenho estão disponíveis para o usuário por meio da tecla PERFORMANCE (DESEMPENHO). Esses programas são: Gerkin Fitness Test (Teste de condicionamento físico Gerkin), USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT e Federal Law Enf. PEB.

Se estiver definida como **HIDE PROGRAMS, (OCULTAR PROGRAMAS)**, quando o usuário pressionar **PERFORMANCE (DESEMPENHO)**, a mensagem **WORKOUT NOT AVAILABLE (TREINAMENTO INDISPONÍVEL)** será exibida no visor de texto superior.

Set Resistance Range (Definir intervalo de resistência) (Somente para bicicletas)

Intervalo de valores: High (Alta), Medium (Média) e Low (Baixa)

(Padrão: High [Alta])

Defina uma resistência base baixa, média ou alta em bicicletas reclinadas ou verticais. Há 25 níveis de resistência em cada configuração base, mas a configuração base afeta o intervalo geral de resistência. Os intervalos a seguir estão disponíveis:

- High (Alta): Fornece o intervalo completo de resistência
- Medium (Média): Fornece aproximadamente dois terços da resistência disponível na definição high (alta).
- Low (Baixa): Fornece aproximadamente um terço da resistência disponível na definição high (alta).

Set Crossramp Auto Level (Definir nível de automação de Crossramp) (Somente para EFX duplo)

Intervalo de valores: de 0 a 20

(Padrão: 10)

Use esta configuração para selecionar uma inclinação de rampa específica para a qual o EFX voltará automaticamente no fim de uma sessão de treinamento.

Visualização de informações

As configurações de exibição de informações são valores que fornecem informações sobre o equipamento. Os tipos de informações nesse grupo de configuração incluem registro de eventos, número de série do software e do equipamento e informações de uso.

Para visualizar as configurações do sistema:

1. No banner de boas-vindas, pressione **Pause (Pausar)**.

2. Pressione as seguintes teclas numéricas na sequência para inserir a senha:

   6 5

3. Pressione **Enter (Entrar)**.

Use a tabela a seguir para configurar valores personalizados para Informational Display (Visor informativo).

Tabela 4. Valores para Informational Displays (Visores informativos)

Produto	Valor	Informações fornecidas
Todos	ODOMETER (HODÔMETRO)	O valor odometer (hodômetro) está relacionado ao tipo de equipamento e ao padrão das unidades, padrão americano ou sistema métrico, selecionado nos programas. • Esteiras: exibe as milhas ou quilômetros acumulados registrados até a data atual. • EFX ou AMT: exibe o número total de passadas registrado até a data atual. • Bicicletas: exibe o número total de rotações registrado até a data atual. • Steppers: exibe o número de andares que foram subidos.

Produto	Valor	Informações fornecidas
Todos	HOUR METER (HORÍMETRO)	• Exibe o número de horas de uso do equipamento. • O equipamento mede os minutos transcorridos, mas o valor que aparece é arredondado para a próxima hora inteira.
Todos	UPPER BOOT SW PART NUMBER (NÚMERO DA PEÇA DO SW DE INICIALIZAÇÃO SUPERIOR)	Versão e número da peça do software da placa superior
Todos	UPPER BASE SW PART NUMBER (NÚMERO DA PEÇA DO SW DA BASE SUPERIOR)	Versão do software da base superior
Todos	LOWER BASE SW PART NUMBER (NÚMERO DA PEÇA DO SW DA BASE INFERIOR)	Versão do software inferior
Todos	METRICS BOARD (PLACA DE MÉTRICAS)	Número do software na placa de métricas
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (NÚMERO DA PEÇA DO SW STRIDE DIAL)	Número da software Stride Dial
Todos	SERIAL NUMBER (NÚMERO DE SÉRIE)	Usado para determinar tipo e modelo exatos do equipamento
Todos	USAGE LOG (REGISTRO DE USO)	• O número de vezes que cada programa foi utilizado e exibe os minutos cumulativos associados. • Útil para determinar as preferências do usuário na seleção de programas.
Todos	EVENT LOG (REGISTRO DE EVENTOS)	Exibe os códigos de eventos que possam ter sido detectados pelo software. Para obter mais informações, consulte *Registro de eventos.*

Registro de eventos

O registro de eventos armazena, no máximo, 30 eventos. Depois que o registro alcança 30 eventos, os eventos mais antigos são apagados para dar lugar a eventos mais recentes.

Todas as entradas de registro de evento contêm as seguintes informações:

- Número do evento
- Valor do hodômetro quando o evento ocorreu
- Valor do horímetro no momento que o evento ocorreu
- Corrente do motor quando o evento ocorreu (somente para esteiras)

A tabela a seguir contém uma lista de eventos que podem ser detectados pelo software.

Tabela 5. Descrições e números de registros de eventos

Número do evento	**Descrição do evento**
00	Evento na memória PCA superior
02	Evento na memória RAM
03	Evento de checksum EEPROM
05	Tecla pressionada durante a inicialização
09	Evento de teste da memória PCA inferior
10	Frequência da linha fora do intervalo aceitável
11	Tensão baixa do sistema de vigilância (PCA superior)
12	Tensão baixa do sistema de vigilância (PCA inferior)
13	Ventoinha com velocidade incorreta (esteiras da versão 1)
14	Falha na ventoinha (PCA inferior)
15	Tensão de entrada CA muito alta
16	Tensão de entrada CA muito baixa
20	Muitas solicitações de potência máxima em um segundo

Número do evento	Descrição do evento
21	Muitas solicitações de potência máxima consecutivas
22	Não há pulso de motor na inicialização
23	Pulsos de motor ausentes após a inicialização
24	Redução de velocidade solicitada, velocidade não está reduzindo
26	Extensão de pulsos do motor incorreta
27	Muita corrente no motor elétrico
28	Temperatura muito alta
29	Corrente de entrada CA em excesso
30	Evento de comunicação da placa inferior para a placa superior
31	Evento de comunicação incorreta da placa superior para a placa inferior
32	Evento de comunicação da placa superior para a placa inferior
33	Evento de comunicação incorreta da placa inferior para a placa superior
40	Movimento de elevação detectado
42	Valor da posição de elevação fora do intervalo
43	Interruptor zero não encontrado
44	Movimento de elevação não comandado
45	Elevação na direção incorreta
50	Muita corrente no freio (magnético)
53	Não foi possível ler meta, não foi possível encontrar chave de controle
54	Meta de pulsos perdida durante a operação
55	Chave de controle do freio ativada inesperadamente
60	Falha no sensor de parada automática (esteiras)
61	Sensor de parada automática inexistente (esteiras)

Inserção da identificação do usuário com equipamentos CSAFE

O equipamento é totalmente compatível com os protocolos CSAFE. Quando o equipamento estiver conectado a um dispositivo mestre CSAFE, o usuário deverá pressionar ENTER (ENTRAR) e iniciar o processo de identificação. A ID do usuário é exibida como cinco zeros e indica o ponto de partida. A tabela a seguir descreve as principais funções do modo CSAFE.

Tabela 6. Teclas de acesso CSAFE

Teclas	Função
Teclado numérico	Use o teclado numérico para inserir a ID do usuário. Depois de inserir a ID do usuário, pressione **ENTER (ENTRAR)** ou **OK** para enviar a informação.
CLEAR (APAGAR)	Apaga números individuais na ID do usuário da direita para esquerda.
ENTER (ENTRAR) ou OK	Envia a ID do usuário. **Observação:** a ID do usuário é ignorada quando o usuário insere cinco zeros. Nenhuma estatística de treino será registrada.
PAUSE (PAUSAR)	Exibe o banner de boas-vindas.

Uma mensagem é exibida indicando quando a ID do usuário é aceita pelo dispositivo controlador CSAFE. Quando a seleção do programa é concluída, o usuário pode começar a exercitar-se.

Capítulo 3

Apresentação do console P30 aos usuários

ATENÇÃO: antes de iniciar um programa de condicionamento físico, consulte seu médico e faça um exame físico completo. Procure aconselhamento médico para saber a frequência cardíaca alvo adequada para seu nível de condicionamento físico.

O console P30 oferece uma tela fácil de seguir e vários programas para ajudar as pessoas a atender suas necessidades de exercício físico.

Importante: *leia as seções a seguir deste guia com os usuários antes de permitir que eles usem o equipamento de fitness:*

- *Instruções importantes sobre segurança*
- *Primeiros passos*
- *Utilização do clip de segurança (somente para esteiras)*

Utilização do recurso monitor de frequência cardíaca sensível ao toque

Observação: o desempenho do monitor de frequência cardíaca sensível ao toque pode variar com base na fisiologia, idade e nível de condicionamento físico do usuário e em outros fatores. A leitura poderá ser irregular se suas mãos estiverem secas, sujas ou oleosas ou se a pele da palma das suas mãos for especialmente espessa. Usar hidratante para as mãos também poderá resultar em leituras irregulares. Além disso, certifique-se de que os sensores estejam limpos para garantir que o contato adequado seja mantido.

Para usar o recurso monitor de frequência cardíaca sensível ao toque, coloque a palma das mãos diretamente nos sensores de frequência cardíaca de metal nas barras do equipamento. Para garantir uma leitura da frequência cardíaca mais precisa, siga estas dicas:

- As duas mãos devem segurar os sensores para a frequência cardíaca ser registrada.
- São necessários vários batimentos cardíacos consecutivos (de 15 a 20 segundos) para a frequência cardíaca ser registrada.
- Ao segurar os sensores, não os aperte. Segure-os mantendo uma folga, com as mãos em forma de concha. Apertar os sensores pode afetar a leitura.
- Durante o exercício, seu suor ajudará a transmitir o sinal da frequência cardíaca. Se tiver dificuldades para usar os sensores para determinar sua frequência cardíaca, tente novamente posteriormente no treinamento para verificar se é possível obter um sinal de frequência cardíaca.
- Se o recurso monitor de frequência cardíaca não funcionar para você, a Precor recomenda a utilização de um transmissor de cinta torácica.

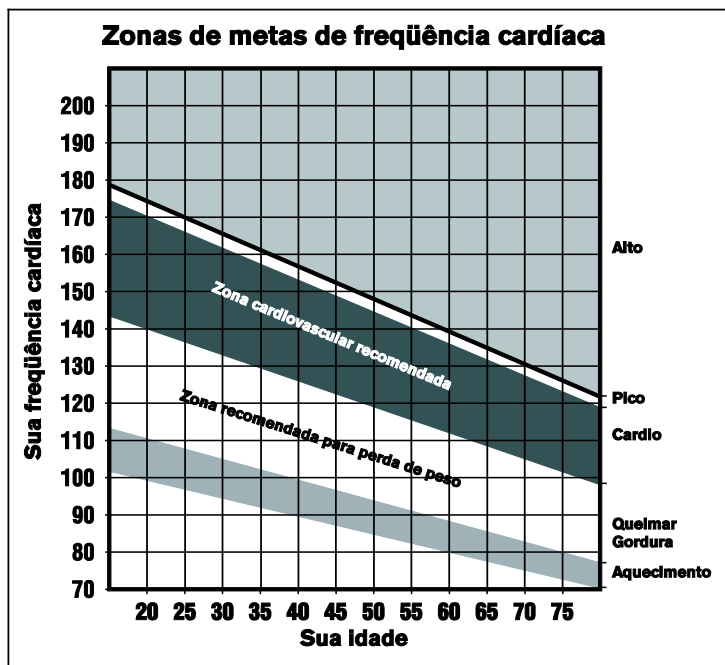



Figura 5: Zonas de metas de freqüência cardíaca

ATENÇÃO: sua frequência cardíaca nunca deverá exceder 85% de sua frequência cardíaca aeróbica máxima. Sua frequência cardíaca máxima é 220 menos a sua idade.

Utilização de um transmissor de cinta torácica

ADVERTÊNCIA **Os sinais usados pelo transmissor de cinta torácica (ou cinta para medição da frequência cardíaca) podem interferir em marcapassos ou outros dispositivos implantados. Consulte seu médico e o fabricante do transmissor de cinta torácica ou do dispositivo implantado antes de usar um transmissor de cinta torácica.**

Usar um transmissor de cinta torácica durante o treinamento oferece informações constantes sobre a frequência cardíaca. Para o equipamento detectar a frequência cardíaca, é necessário segurar os sensores de frequência cardíaca sensíveis ao toque ou usar um transmissor de cinta torácica durante o exercício. Na presença de dados do transmissor sensível ao toque e do dispositivo sem fio, os dados do transmissor sensível ao toque têm prioridade e são exibidos.

Observação: para receber uma leitura precisa, a cinta precisará estar em contato direto com a pele na região do esterno inferior (abaixo da linha do busto para mulheres).

Para usar um transmissor de cinta torácica:

1. Umedeça com cuidado a parte de trás da cinta com água da torneira.

   Importante: *não utilize água deionizada. Ela não possui os minerais e sais adequados para conduzir impulsos elétricos.*
2. Ajuste o monitor ao redor do seu peito. Ele deve ficar bem ajustado, sem limitar seus movimentos.
3. Certifique-se de que a cinta torácica esteja com o lado certo para cima, posicionada horizontalmente e centralizada em sua região torácica.
4. Teste a posição da cinta torácica verificando a função heart rate (frequência cardíaca) do equipamento. Se a frequência cardíaca for registrada, a posição da cinta torácica estará correta. Se o equipamento não registrar a frequência cardíaca, reajuste a cinta e verifique novamente a função heart rate (frequência cardíaca).

Usando o clip de segurança da esteira

A esteira é equipada com duas funções de parada diferentes, que agem como se segue:

Se o usuário ...	*Então, a correia da esteira ...*	*E o console ...*
Pressionar o botão vermelho STOP (PARADA) ❷	Desacelera até parar	Mostra que o exercício está pausado
Aciona a correia ligada ao clip de segurança e também o botão de reinicialização ❶	Desacelera até parar	Exibe as palavras PUSH TO RESET SWITCH (PRESSIONE PARA REINICIAR O INTERRUPTOR) e uma seta apontando para o botão de Reinicialização

O botão de reinicialização está localizado abaixo do console e logo atrás do botão vermelho de **STOP (PARADA)**, como mostrado na seguintet ilustração. A barra aparece quando acionada, exibindo as palavras **PUSH TO RESET SWITCH (PRESSIONE PARA REINICIAR O INTERRUPTOR)** no seu lado frontal. A esteira não opera enquanto estas palavras estiverem visíveis.

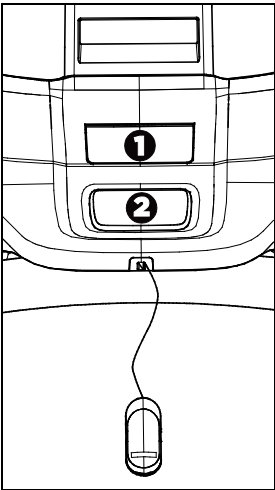



Figura 6: Botão de reinicialização

Instrua seus usuários sobre a importância de usar o clipe de segurança enquanto estiverem se exercitando na esteira, e mostre que devem prendê-lo à roupa próximo à linha da cintura.

Se o botão de reinicialização for acionado durante o exercício, siga os seguintes passos:

1. Prenda novamente o clip de segurança, se necessário.
2. Pressione o botão de reinicialização até que ele faça click, voltando à sua posição normal.

   Observação: se o botão de reinicialização for acionado, todas as informações sobre o exercício em andamento serão apagadas.
3. Reinicie o exercício, reduzindo o tempo conforme necessário para compensar a parte que já foi feita.

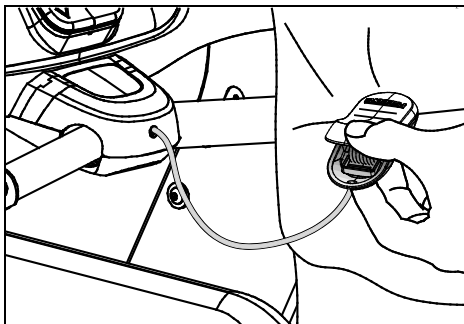



Figura 7: Fixação do clipe de segurança

Função Auto Stop™ (parada automática) de esteiras

Importante: *a configuração padrão deste recurso é ON (ATIVADO). Administradores podem desativar esse recurso em System Settings (Configurações do sistema); no entanto, a Precor recomenda mantê-lo ativado.*

O recurso Auto Stop™ (parada automática) foi desenvolvido para parar a esteira gradualmente quando ela não está em uso. Isso poderá ocorrer se um usuário descer da esteira antes do término do treinamento e deixar a esteira em funcionamento.

Sessenta segundos após o início ou a retomada de um treinamento na esteira, o equipamento começará o monitoramento de Auto Stop (parada automática). Se um usuário for detectado, nenhuma mensagem será exibida, e o treinamento selecionado continuará.

Se não for detectado um usuário depois de 30 segundos adicionais, o console exibirá a mensagem **NO USER DETECTED, STOPPING IN 10 SECONDS (NENHUM USUÁRIO DETECTADO. PARADA EM 10 SEGUNDOS)** como notificação da parada pendente. Durante a exibição da mensagem, terá início uma contagem regressiva de 10 segundos. Se um usuário não cancelar a contagem regressiva, a lona iniciará uma parada gradual após o término da contagem regressiva.

Observação: usuários pesando mais de 41 kg (90 lb) são detectados dentro dos limites de velocidade e posição do recurso. Usuários pesando entre 22,7 kg (50 lb) a 40,5 kg (89 lb) podem não ser detectados dependendo da velocidade e do local. Sempre esteja ciente e siga as instruções do console para operação adequada.

Capítulo 4

Início de treinamentos

ATENÇÃO: se estiver usando uma esteira, certifique-se de fixar o clip de segurança em sua roupa antes de iniciar o treinamento.

O equipamento está no estado Welcome (Bem-vindo) quando as palavras **SELECT A WORKOUT OR PRESS QUICKSTART TO BEGIN (SELECIONE UM TREINAMENTO OU PRESSIONE QUICKSTART PARA INICIAR)** são exibidas no visor de texto superior e **PRECOR** é exibida no visor de texto inferior.

Se o equipamento for conectado a um dispositivo controlador CSAFE, as palavras **SELECT A WORKOUT, PRESS QUICKSTART, OR ENTER TO BEGIN (SELECIONE UM TREINAMENTO OU PRESSIONE QUICKSTART OU ENTRAR PARA INICIAR)** serão exibidas no visor de texto superior.

Se outra mensagem aparecer na tela, pressione **Pause (Pausar)** para exibir o banner de boas-vindas.

Nessa tela, há duas maneiras de começar um treinamento:

- Pressione **GO (IR)** (método Quick Start™).

  Isso iniciará o programa Manual (Manual). Os cálculos, como as calorias usadas, são baseadas em um usuário de 35 anos e 68 kg (150 lb). Você pode concluir um treinamento usando-o com valores padrão ou alterar suas configurações.
- Pressione um dos treinamentos predefinidos.

Quando o usuário alcançar o limite de tempo da academia durante o treinamento, esse limite aparecerá em minutos antes de as palavras **CLUB TIME LIMIT REACHED, WORKOUT ENDING (TEMPO LIMITE DA ACADEMIA ALCANÇADO, TREINAMENTO SENDO FINALIZADO)** serem exibidas no visor de texto superior.

Início de treinamentos programados predefinidos

Treinamentos predefinidos são uma ótima maneira de adaptar os treinamentos de acordo com suas metas de condicionamento físico e agregar variedade às sessões. O P30 inclui os seguintes programas predefinidos dependendo do tipo do equipamento:

- Manual (Manual)
- Heart Rate (Frequência cardíaca)
- Interval (Intervalado)
- Weight Loss (Perda de peso)
- Fat Burner (Queima de calorias)
- Variety (Variedade)
- Performance (Desempenho)

Somente para steppers

- City Steps (Escadas da cidade)
- Fat Burn (Queima de calorias)
- Rolling Hill (Escalada suave)
- Steady Climb (Escalada uniforme)
- Pyramid (Pirâmide)

Opções de configuração

As opções Goal (Meta), Language (Idioma) e Unit (Unidade) podem ser definidas antes do início do treinamento. Depois de iniciar um treinamento ou pressionar Quick Start, também poderá inserir Age (Idade), Weight (Peso) e uma meta de Target Heart Rate (Frequência cardíaca alvo).

Para selecionar uma meta de treinamento antes de começar o treinamento:

1. No banner de boas-vindas, pressione **OPTIONS (OPÇÕES)**.

   Goal (Meta) é a primeira opção.
2. Para selecionar a opção Goal (Meta), pressione **OK**.

   As opções de meta são Time (Tempo), Distance (Distância) e Calories (Calorias).
3. Use as setas para cima e para baixo para aumentar ou diminuir as metas de tempo, distância e calorias.
4. Depois de inserir uma meta, pressione **OK**.
5. Para ir para a próxima categoria de opções, pressione **OPTIONS (OPÇÕES)** novamente.

Para selecionar uma configuração de idioma antes de começar o treinamento:

1. No banner de boas-vindas, pressione **OPTIONS (OPÇÕES)**.
2. Pressione **OPTIONS (OPÇÕES)** novamente para selecionar a opção Language (Idioma) e pressione **OK**.
3. Use as setas para cima e para baixo para navegar nas lista de idiomas disponíveis. Para selecionar um idioma, pressione **OK.**

   As opções de idioma são: English, Deutsch, Español, Françai s, Netherlands, Português, Rucckijj e Italiano.
4. Para ir para a próxima categoria de opções, pressione as setas **para cima ou para baixo**.

Para selecionar uma unidade de medida antes de começar o treinamento:

1. No banner de boas-vindas, pressione **OPTIONS (OPÇÕES)**.
2. Pressione **OPTIONS (OPÇÕES)** duas vezes para ser direcionado para **UNITS (UNIDADES)**.
3. Use as setas para cima e para baixo para selecionar uma unidade de medida.
4. Depois de selecionar uma unidade de medida, pressione **OK**.

Configuração de opções depois de iniciar um treinamento

Depois de pressionar iniciar Quick Start ou selecionar um treinamento, poderá inserir Weight (Peso), Age (Idade) e uma meta de Target Heart Rate (Frequência cardíaca alvo). As configurações Language (Idioma) e Units (Unidades) também estarão disponíveis.

Para inserir sua idade e peso durante um treinamento:

1. Pressione **OPTIONS (OPÇÕES)**.
2. Weight/Age (Peso/Idade) é a primeira opção. Para selecionar essa opção, pressione **OK**.
3. Use as setas para cima e para baixo para aumentar ou diminuir o peso.
4. Depois de selecionar o peso, pressione **OK**.
5. Repita as etapas de 1 a 4 para inserir sua idade.
6. Para ir para a próxima categoria de opções, pressione as setas **para cima ou para baixo**.

   A opção Target Heart Rate (Frequência cardíaca alvo) será exibida.
7. Insira uma meta de frequência cardíaca alvo e pressione **OK**.

   Nesse momento, você poderá definir as configurações de unidades e idioma caso não o tenha feito antes de iniciar o treinamento.

Pausa e retomada de sessões de exercícios

Quando você interrompe um treinamento, o equipamento responde de duas maneiras, dependendo de sua alimentação.

Paused (Pausado) (Equipamento com alimentação externa)

Quando a sessão é pausada, a velocidade da lona é reduzida lentamente até chegar a zero, ou a resistência é reduzida lentamente até o mínimo. O motor do elevador é desligado, deixando a inclinação ou crossramp em sua posição atual. A inserção de dados é cancelada.

Quando você pressiona **Pause (Pausar)** em todos os equipamentos, exceto esteiras, uma tela de resumo com as métricas do treinamento é exibida. Depois de exibir o resumo, a tela Welcome (Bem-vindo) será exibida.

Pending Shutdown (Desligamento pendente) (Equipamento com alimentação própria)

Em máquinas com alimentação própria, o estado pausado é equivalente ao estado de desligamento pendente. Quando você para de se exercitar, o equipamento inicia uma contagem regressiva de 30 segundos.

As métricas acumuladas (por exemplo, time [tempo], strides [passadas], distance [distância], calories [calorias]) exibem os valores atuais e não são alteradas. A inserção de dados pode não ser iniciada.

Para reiniciar o programa, comece a se exercitar novamente. A resistência é restaurada para o valor utilizado antes de o programa ser pausado.

Se o equipamento permanecer inativo por mais de 30 segundos, a energia será perdida e ele irá ignorar a tela de resumo do treinamento.

Finalização de uma sessão

O resfriamento é um aspecto importante do treinamento, pois ajuda a reduzir rigidez e dores musculares transportando o ácido lático em excesso para fora dos músculos exercitados. Além disso, um resfriamento de três a cinco minutos permite que sua frequência cardíaca volte ao estado normal em repouso.

No fim do treinamento, a tela Summary (Resumo) exibe sua frequência cardíaca média durante o treinamento e as métricas acumuladas do treinamento.

Se você realizou um programa de exercícios de teste de condicionamento físico, uma mensagem inicial apresentará o resultado.

As próximas duas mensagens exibirão a frequência cardíaca média e máxima do usuário durante a sessão. Essas mensagens serão exibidas somente se dados da frequência cardíaca foram obtidos durante a sessão, isto é, um número válido de frequência cardíaca foi exibido pelo menos uma vez durante a sessão.

O estado de resumo tem tempo limite de dois minutos. Depois desse período, o banner de boas-vindas é exibido novamente. Se a máquina estiver em um estado finalizado CSAFE, o estado de resumo deverá permanecer pelo tempo limite de CSAFE, no mínimo, que normalmente é de 10 segundos. Se isso não acontecer, antes de exibir novamente o banner de boas-vindas, a palavra **RESETTING (REINICIANDO)** será exibida até o estado finalizado CSAFE terminar.

Três tipos de métrica são capturados durante um treinamento.

As **Controlled Metrics** (Métricas controladas) podem ser configuradas e alteradas. Entre elas, incluem-se:

- Resistance Level (Nível de resistência) (AMT, EFX, bicicletas)
- Speed (Velocidade) (esteiras)
- Incline (Inclinação) (esteiras)
- Steps/Minute (Passos/minuto) (steppers)

As **Current Performance Metrics** (Métricas de desempenho atual) descrevem a intensidade do treinamento em tempo real. Entre elas, incluem-se:

- Calories/Minute (Calorias/minuto), Calories/Hour (Calorias/hora)
- Heart Rate (Frequência cardíaca)
- Speed (Velocidade) (esteiras, bicicletas)
- Revolutions/Minute (Rotações/minuto) (bicicletas)
- Strides/Minute (Passadas/minuto) (AMT, EFX)

As **Accumulated Metrics** (Métricas acumuladas) descrevem o desempenho geral durante toda a sessão de exercícios. Entre elas, incluem-se:

- Time (Tempo):

  Count-down Mode (Modo contagem regressiva)

  Count-up Mode (Modo contagem progressiva)
- Calories (Calorias)
- Distance (Distância):

  Average Strides/Minute (Média de passadas/minuto) (AMT, EFX

  Average Speed (Velocidade média) (esteiras, bicicletas)

  Floors (Andares) (steppers)

Programs (Programas)

Treinamentos predefinidos são uma ótima maneira de adaptar os treinamentos de acordo com suas metas de condicionamento físico e agregar variedade às sessões. A maioria dos equipamentos P30 contém vários treinamentos predefinidos.

Manual (Manual)

Nesse treinamento, alterações de resistência e velocidade estão completamente sob seu controle. O perfil inicialmente é uma linha plana. Qualquer aumento ou diminuição feita em um segmento de treinamento aumentará ou diminuirá as partes remanescentes na mesma proporção.

Heart Rate (Frequência cardíaca)

Esse programa registra sua frequência cardíaca alvo com base no cálculo: 60% de 220 menos sua idade. No entanto, você pode alterar esse valor. O equipamento ajusta a resistência e/ou a inclinação para manter sua frequência cardíaca alvo durante o treinamento.

Quando o sinal de frequência cardíaca não é recebido, um ícone em forma de coração com um ponto de interrogação é exibido no visor de texto superior. Verifique novamente a posição de suas mãos nos sensores ou da cinta torácica.

Para a unidade detectar a frequência cardíaca, é necessário segurar os sensores de frequência cardíaca ou usar um transmissor de cinta torácica durante o exercício. Na presença de dados dos sensores e do dispositivo sem fio, os dados dos sensores têm prioridade e são exibidos.

Interval (Intervalado)

O treinamento Interval (Intervalado) é principalmente para condicionar o sistema cardiovascular. Esse treinamento foi desenvolvido para aumentar e diminuir a frequência cardíaca de maneira repetida por um período definido pelo usuário, alternando intervalos de descanso e esforço. A intensidade do treinamento é ajustável.

Weight Loss (Perda de peso)

O treinamento tem tempo fixo de 28 minutos. O treinamento consiste em quatro intervalos, cada um com oito minutos. É possível alterar a resistência a qualquer momento durante o exercício.

Variety (Variedade)

Durante esse treinamento, resistência e velocidade variam em um padrão aleatório.

Performance (Desempenho)

Observação: quando o usuário pressiona **PERFORMANCE (DESEMPENHO)**, a mensagem **WORKOUT NOT AVAILABLE (TREINAMENTO INDISPONÍVEL)** é exibida no visor de texto superior quando o console está definido para **HIDE PROGRAMS (OCULTAR PROGRAMAS)** no menu Settings (Configurações).

O Teste de fitness, disponível pressionando a tecla **PERFORMANCE (DESEMPENHO)**, proporciona um meio de comparar seu nível de condicionamento físico com o teste oficial de fitness da IAFF (Associação Internacional de Bombeiros). Ele foi escrito utilizando o Protocolo Gerkin, que é a base do teste de fitness oficial da IAFF e usado também em sua Wellness and Fitness Initiative (Iniciativa para o bem-estar e condicionamento físico).

Durante o teste, o equipamento aumenta gradualmente a inclinação e a velocidade em estágios específicos. Os teclados são desativados. Independentemente do estágio em que você estiver quando o teste terminar, sua capacidade aeróbica será determinada e sua VO_2 máxima estabelecida. Após concluir o teste, o resultado aparecerá como parte do resumo do treino.

City Steps (Escadas da cidade) (Somente para steppers)

O programa City Steps (Escadas da cidade) aumenta e diminui a frequência de passos em estágios. Em cada estágio, a velocidade aumenta gradualmente até um pico e diminui rapidamente para a velocidade inicial. Esse padrão é repetido. Você pode alterar as configurações de todas as colunas. Qualquer aumento ou diminuição feita em um segmento de programa aumentará ou diminuirá as partes remanescentes na mesma proporção.

Fat Burn (Queima de calorias) (Somente para steppers)

Este programa intenso foi desenvolvido para queimar calorias e melhorar o condicionamento cardiovascular. A velocidade varia levemente em um intervalo de intensidade alta. Em qualquer momento durante o programa, você pode alterar as configurações, e as colunas remanescentes do perfil serão alteradas de acordo. As alterações serão aplicadas no restante do programa.

Rolling Hill (Escalada suave) (Somente para steppers)

Este programa de condicionamento cardiovascular oferece frequência de passos alta. Como o programa Aerobic (Aeróbico), ele envolve vários “picos” e “vales” na frequência de passos. No entanto, as diminuições de intensidade durante os períodos de "descanso" são menores, resultando em uma intensidade mais consistente. Você pode alterar as configurações de todas as colunas. As alterações elevam ou diminuem as colunas na parte restante do perfil do programa.

Steady Climb (Escalada uniforme) (Somente para steppers)

O programa Steady Climb (Escalada uniforme) aumenta lentamente a frequência de passos até chegar à frequência máxima no fim do programa. Você pode alterar as configurações de todas as colunas. As alterações elevam ou diminuem as colunas na parte restante do perfil do programa.

Pyramid (Pirâmide) (Somente para steppers)

O programa Pyramid (Pirâmide) aumenta lentamente a frequência de passos até um "pico" e, em seguida, diminui lentamente para uma frequência menor. À medida que a frequência de passos aumenta, a resistência diminui. À medida que a frequência de passos diminui, a resistência aumenta. Qualquer aumento ou diminuição feita em um segmento de programa aumentará ou diminuirá as partes remanescentes na mesma proporção.

Capítulo 5

Manutenção

Para manter o equipamento funcionando adequadamente, realize as tarefas menores de manutenção descritas nesta seção nos intervalos sugeridos. A não execução da manutenção no equipamento de acordo com as instruções desta seção pode anular a Garantia Limitada da Precor.

PERIGO **Para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desconecte o equipamento de sua fonte de alimentação antes de limpá-lo ou de realizar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento usar um adaptador de alimentação opcional, desconecte o adaptador.**

Limpeza do console e do visor

O console requer pouca manutenção depois de instalado. A Precor recomenda que você limpe o console antes e depois de cada sessão de exercícios.

Para remover poeira e sujeira do console:

- Limpe todas as superfícies expostas com um pano macio umedecido com uma solução de 30 partes de água para 1 parte de Simple Green® (para obter mais informações, acesse **www.simplegreen.com**).

Importante: *não use produtos de limpeza à base de ácidos. Esses produtos podem deteriorar a pintura ou o revestimento em pó e anular a Garantia Limitada da Precor. Nunca jogue água ou aplique líquidos em spray diretamente ao console ou à tela do console.*

- *É importante evitar usar químicos corrosivos no console ou na tela.*

- *Sempre umedeça o pano para limpar a tela. Aplique o líquido de limpeza em spray ao pano, não ao console, para que gotas não infiltrem no console.*
- *Aplique o detergente com um pano macio que não seja de algodão. Evite usar panos ásperos.*

Montagem e manutenção de Elliptical Fitness Crosstrainers™

EFX® 883 • EFX® 833

Montagem e manutenção de Elliptical Fitness Crosstrainers™

EFX® 883 • EFX® 833

Informações de edição

MONTAGEM E MANUTENÇÃO DE ELLIPTICAL FITNESS CROSSTRAINERS: EFX 883/833

N/P 300712-581 rev A

Observação sobre marcas comerciais

Precor, AMT e EFX são marcas comerciais registradas e Preva é uma marca comercial da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas comerciais ou registradas de seus respectivos proprietários.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses no software do Preva Business Suite, os materiais impressos que o acompanham, quaisquer cópias do software e todos os dados coletados por meio do Preva Business Suite são de propriedade exclusiva da Precor ou de seus fornecedores, dependendo do caso.

A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto em busca da construção mecânica quanto dos aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instruções importantes sobre segurança

Leia as seguintes precauções cuidadosamente antes de começar a montagem e guarde-as para consultas futuras.

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de exercícios Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **Para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de Segurança

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes de recursos de segurança. Leia essas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.

- Certifique-se de que todos os usuários façam um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico.
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação desse equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não descuide de crianças próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimenta e calçados apropriados para os exercícios e evitem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem verificar as solas de seus calçados e remover toda sujeira ou pedras incrustadas. Também devem prender os cabelos compridos.
- Nunca deixe o equipamento sem supervisão quando estiver ligado. Retire o plug do equipamento de sua fonta de energia quando não estiver em uso, antes de limpá-lo e antes de realizar manutenção autorizada.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes de usar.
- Mantenha o cabo de alimentação ou o adaptador e o plugue de alimentação elétrica opcionais longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.

- Localização Apropriada para o Equipamento
  - Para todos os equipamentos, com exceção de esteiras: Posicione pelo menos a 1 metro de distância de paredes ou móveis em ambos os lados do equipamento e a 1 metro de distância de objetos atrás do equipamento.
  - Para esteiras: Posicione pelo menos a 1 metro de distância de paredes ou móveis em ambos os lados da esteira e ao menos com 2 metros de distância de objetos atrás da esteira.

  Importante: *estes padrões de localização devem ser também usados ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, registradores de calor e fornos. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.
- Não opere equipamentos alimentados com eletricidade em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o mesmo não estiver funcionando adequadamente ou se foi derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problems, ligue imediatamente para a assistência técnica.
- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção Manutenção do manual de montagem e manutenção. Inspecione o equipamento em busca de componentes incorretos, desgastados ou solto e então corrija, substitua ou aperte antes de usar.
- Caso planeje mover o equipamento, solicite ajuda e utilize técnicas apropriadas para içamento. Consulte a seção "Movendo o Equipamento" do guia de montagem e manutenção.
- Restrições de Peso do Equipamento: Não use a esteira se você pesar mais de 225kg. Se você pesar mais de 160kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.
- Utilize o equipamento apenas para a finalidade a que se destina como descrita neste manual. Não utilize acessórios que não são recomendados pela Precor. Esses acessórios poderão causar acidentes pessoais.

- Não opere o equipamento onde produtos de aerosol (spray) estão sendo utilizados ou onde oxigênio está sendo administrado.
- Não utilize em ambientes externos.
- Não tente fazer a manutenção do equipamento sozinho, exceto ao seguir as instruções de manutenção deste manual.
- Nunca jogue ou insira objetos em qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de partes em movimento.
- Não coloque nada nos apoios fixos, guidão, console de controle ou tampas. Coloque líquidos, revistas e livros nos locais apropriados.
- Nunca se apoie sobre ou puxe o console.

ATENÇÃO: NÃO remova a cobertura, pois pode haver risco de lesão por choque elétrico. Leia o guia de montagem e manutenção antes de operar o equipamento. Não contém peças cuja manutenção pode ser realizada pelo usuário. Entre em contato com o Atendimento ao cliente caso o equipamento precise de manutenção. Deve ser utilizado apenas com.alimentação de CA monofásica.

Conscientização dos usuários

Reserve tempo para conscientizar os usuários sobre as Instruções Importantes de Segurança encontradas tanto no *Manual de Referência do Usuário* quanto no *Manual do Proprietário do Produto*. Explique aos clientes de sua academia ou estabelecimento que eles devem observar as seguintes precauções:

- Segure-se em um apoio de mão fixo ou pegador enquanto assume a posição inicial no equipamento.
- Mantenha-se sempre de frente para o console.
- Segure-se com uma das mãos num apoio fixo ou pegador sempre que utilizar a outra mão para operar as teclas do console.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos reguladores para o módulo RFID

Quando equipado com um console de controle conforme descrito neste documento, este equipamento pode incluir um módulo de identificação de radiofrequência (RFID). O módulo RFID foi certificado para operar em temperaturas entre -20°C e 85°C (-4°F e 185°F).

Interferência de radiofrequência (RFI)

O módulo RFID está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 1999/5/EC R&TTE
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Console P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos eletrônicos de áudio, vídeo e similares - Segurança)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: Todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela de Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 amp, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns que possuem conectores IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

Figura 1: Conectores IEC-320 C13 e C14

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em *http://www.precor.com*.

Obtenção da documentação atualizada

A documentação atual para consoles Experience Series e softwares de fitness conectados à rede Preva está disponível em **http://www.precor.com/productmanuals**. Verifique se há informações atualizadas regularmente à medida que o universo de recursos de Preva expandir.

Índice

Capítulo 1

Montagem do EFX

ADVERTÊNCIA **Você precisará de assistência de mais duas pessoas para montar esta unidade. *NÃO tente montar a unidade sozinho*.**

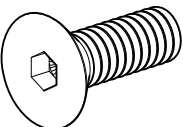
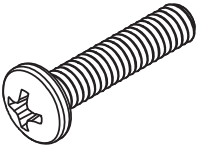
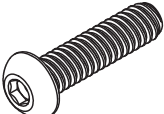
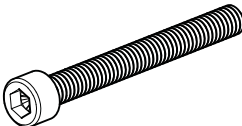
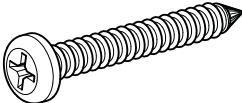
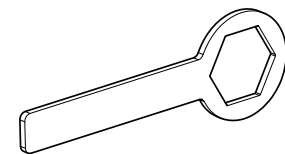
Importante: *as instruções nos procedimentos a seguir são descritas a partir da perspectiva de uma pessoa em pé* ***diretamente em frente ao equipamento*** *(isto é, no lado oposto ao console de controle de uma pessoa usando o aparelho). Estas descrições podem não corresponder aos nomes de certas peças da respectiva lista, já que a nomenclatura dessas peças é feita em relação à parte traseira do equipamento.*

Para preparar o EFX para montagem:

- Abra a caixa e monte os componentes na sequência apresentada neste guia.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana, no local onde pretende usá-lo.
- Utilize um carrinho de mão ou carregador para mover a unidade EFX.

  Importante: *não segure a unidade por nenhuma peça plástica para movê-la. As peças plásticas são coberturas não estruturais e não suportam o peso da unidade.*
- Deixe muito espaço ao redor da unidade.
- Monte o equipamento de acordo com as orientações deste manual para evitar o risco de perda da Garantia Limitada Precor.

  ***Importante*:** *qualquer dano causado durante a instalação não será coberto pela Garantia Limitada Precor.*

- Comece a instalação de todos os fixadores manualmente e, em seguida, aperte-os parcialmente. Não aperte totalmente os fixadores até que seja orientado a fazê-lo.

  Importante: *ao apertar os parafusos com chave, certifique-se de que a cabeça do fixador esteja paralela à superfície do produto. Caso contrário, pare de apertar para evitar o acavalamento da rosca. Para evitar maiores danos, interrompa o trabalho de montagem e entre em contato com o Atendimento ao cliente.*

Requisitos para instalação

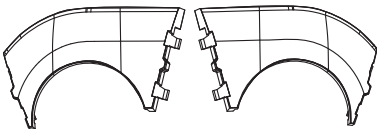
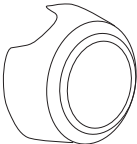
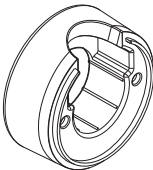
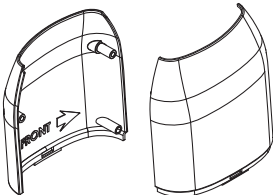
Antes da montagem, verifique se dispõe de todas as ferramentas e ferragens necessárias.

Hardware Kit (fora de escala)

O kit de ferragens enviado com o equipamento contém os fixadores e outros componentes de ferragem mostrados na tabela a seguir. Antes de iniciar a montagem, confira se o seu kit de ferragens está completo. Caso contrário, entre em contato com o Atendimento ao cliente Precor.

Fixadores		Quantidade
	Arruelas planas (5⁄16 pol)	14
	Arruelas de pressão (5⁄16 pol)	14
	Parafusos sextavados de cabeça plana (¼ x ¾ polegadas)	4
	Parafusos Phillips de máquina (Nº 8 x ¾ pol)	3
	Parafusos de cabeça redonda (5⁄16 pol x 1 pol)	14

Fixadores		Quantidade
	Parafusos Allen (Nº 8 x 1½ pol)	4
	Parafusos autoatarraxantes (Nº 8 x 1½ pol)	4
	Chave de parafuso do pegador	1

Tampa da barra transversal central

Tampa externa do pegador (2)

Tampa interna do pegador (2)

Tampas do suporte vertical (conjuntos direito e esquerdo)

Ferramentas necessárias

- Chave Phillips número 2
- Marreta de borracha
- Conjunto de chaves Allen padrão SAE
- Conjunto de chaves de boca padrão SAE
- Duas chaves de 9⁄16 pol (de boca e estrela)
- Cortador de fio

Execução da montagem

PERIGO **Não tente conectar a energia elétrica até que todos os procedimentos de montagem tenham sido finalizados e o console esteja adequadamente instalado.**

Enquanto monta o EFX, certifique-se de montar o conjunto de cabos conforme descrito, de forma que as conexões necessárias estejam acessíveis quando adicionar o console.

Para iniciar a montagem:

1. Remova a tampa do elevador e separe-a.

   Importante: *a graxa no parafuso do elevador pode manchar roupas. Tenha cuidado para não manchar suas roupas com graxa enquanto remove a tampa do elevador. Não remova a graxa do parafuso do elevador, porque ela é necessária para um funcionamento adequado.*

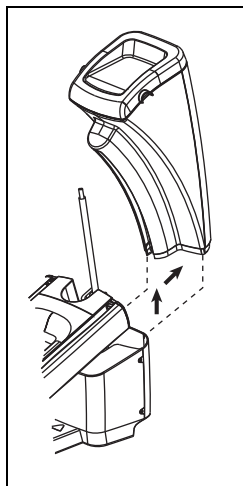



Figura 2: Remoção da tampa do elevador

2. Passe o cabo pelo suporte vertical esquerdo. Prenda-o com fita adesiva no topo do suporte vertical para segurá-lo temporariamente.

   Importante: *não estique, dobre ou danifique o cabo. Cabos danificados por instalações incorretas não serão cobertos pela Garantia Limitada Precor.*

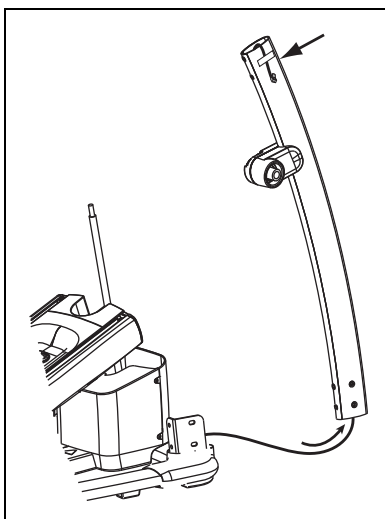



Figura 3: Passe o cabo

3. Prenda o suporte vertical esquerdo no quadro da base usando quatro parafusos de cabeça redonda, quatro arruelas de pressão e quatro arruelas de 5⁄16 pol. Aperte parcialmente os fixadores.

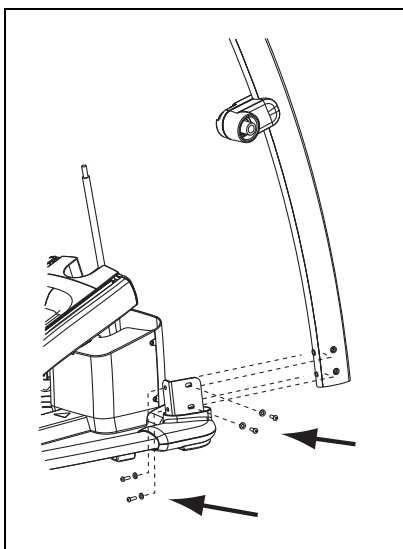



Figura 4: Fixe o suporte vertical no quadro da base

4. Repita os passos 2 a 4 para fixar o suporte vertical direito.
5. Usando uma chave Allen em ângulo reto de 3⁄16 pol, remova os quatro parafusos de cabeça redonda de ¼ pol x ¾ pol segurando a tampa da base plástica central.
6. Remova a fita adesiva no topo do suporte vertical esquerdo.
7. Passe um dos cabos que deseja instalar para baixo pelo suporte vertical, e depois pela parte interna do suporte do pé e de volta pelo membro do quadro central. A ilustração a seguir mostra o trajeto geral do cabo.

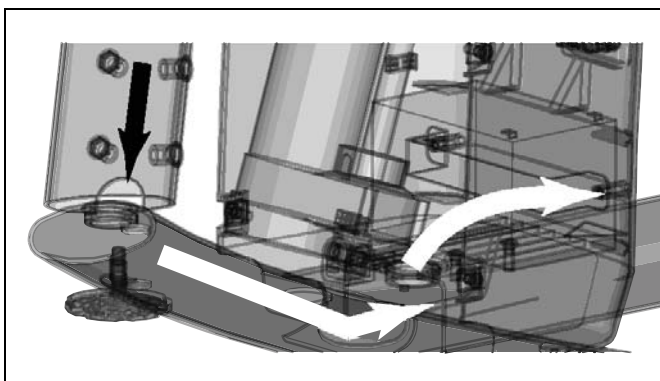



Figura 5: Trajeto de cabos no EFX

8. Puxe a extremidade do cabo para cima pela abertura logo atrás do motor do elevador, conforme mostrado na ilustração anterior.

9. Acople o cabo ao conector apropriado dentro da base do EFX, conforme mostrado na ilustração e na tabela a seguir.

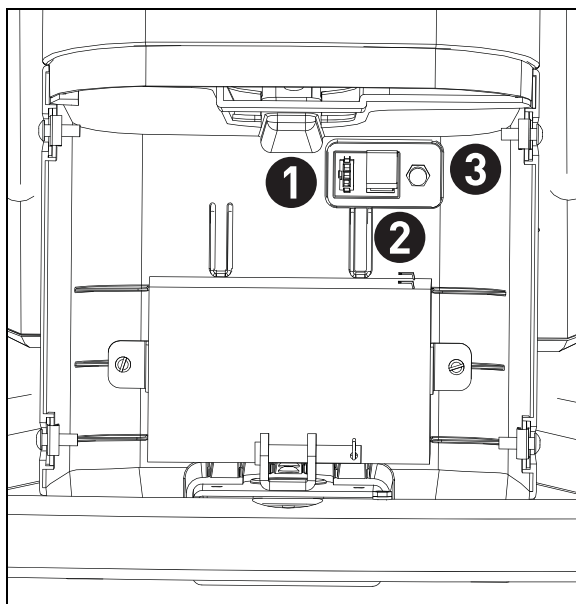



Figura 6: Pontos de conexão de cabos dentro da base do EFX

Conecte...	*Com...*
O cabo de alimentação do console (vermelho e preto, fios individuais)	O conector de alimentação elétrica no painel de ligações ❶
O cabo de televisão (preto e redondo)	O conector coaxial no painel de ligações ❷
O cabo Ethernet (preto e plano)	A tomada modular de oito conectores no painel de ligações ❸

10. Repita os passos 7 a 9 para os cabos restantes que deseja instalar.
11. Substitua a tampa da base plástica central e, em seguida, recoloque os quatro parafusos de cabeça redonda retirados com a tampa. Aperte completamente os parafusos.

12. Recoloque a tampa do elevador que foi removida no primeiro passo.

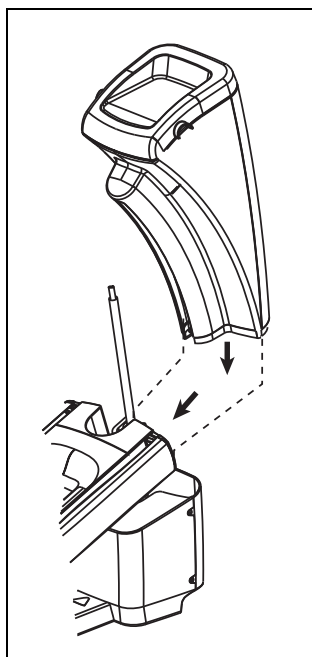



Figura 7: Recolocação da tampa do elevador

Para montar o suporte da coluna central no quadro:

Observação: confira se os fixadores da base estão soltos antes de instalar os fixadores do suporte da coluna central.

1. Peça que seu ajudante segure o suporte da coluna central enquanto você alinha os suportes de montagem com os suportes verticais.

2. Aperte o suporte da coluna central em cada suporte vertical rosqueando um parafuso de cabeça redonda, uma arruela de 5⁄16 pol e uma arruela de pressão pelos orifícios de montagem.

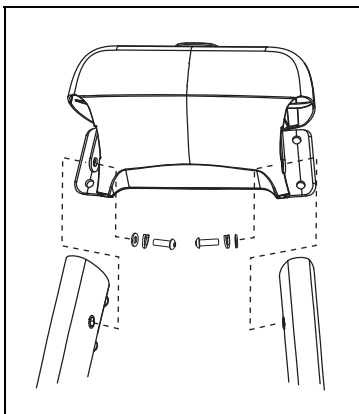



Figura 8: Visão traseira da conexão do console

Importante: *ao apertar os parafusos com chave, certifique-se de que a cabeça do fixador esteja paralela à superfície do produto. Caso contrário, pare de apertar para evitar o acavalamento da rosca. Para evitar maiores danos, interrompa o trabalho de montagem e entre em contato com o Atendimento ao cliente.*

3. Verifique os alinhamentos e rosqueie os quatro parafusos restantes do suporte da coluna central, quatro arruelas de 5⁄16 pol e quatro arruelas de pressão. Aperte com uma chave Allen de 3⁄16 pol para que o conjunto fique unido, mas deixe espaço para ajustes.

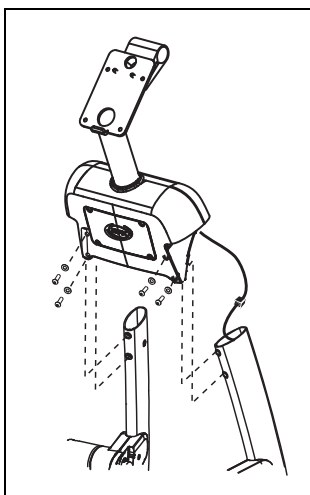



Figura 9: Fixação do suporte da coluna central

Para apertar corretamente os fixadores:

ATENÇÃO: os fixadores do suporte vertical devem estar alinhados corretamente e apertados com chave na ordem descrita abaixo. Se forem montados incorretamente, os suportes verticais poderão raspar na rampa.

1. Aperte completamente os dois conjuntos de fixadores atrás do suporte da coluna central.

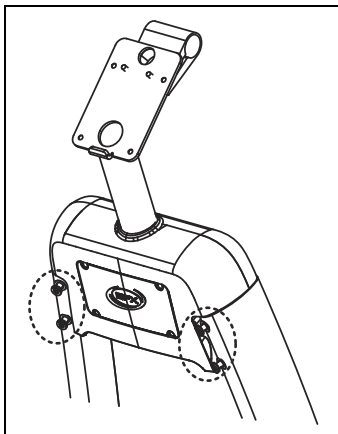



Figura 10: Detalhes da fixação dos fixadores

2. Aperte completamente os fixadores atrás de cada suporte vertical.

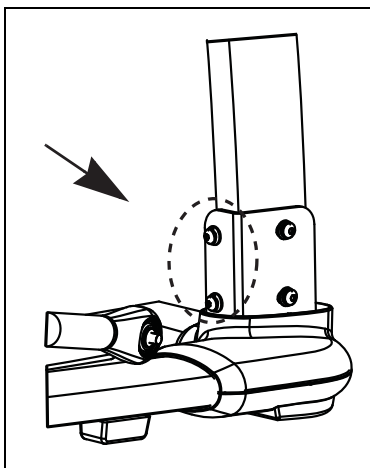



Figura 11: Aperte os fixadores traseiros nos suportes verticais

3. Aperte completamente os fixadores nas laterais inferiores de cada suporte vertical.

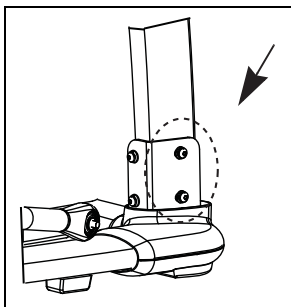



Figura 12: Aperte os fixadores dianteiros nos suportes verticais

4. Aperte completamente os fixadores na parte superior frontal do suporte da coluna central.

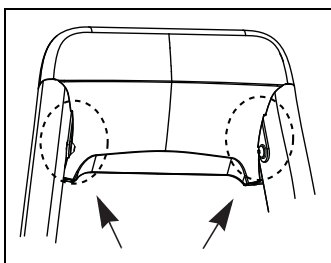



Figura 13: Aperte os fixadores frontais no suporte da coluna central

Para fixar os pegadores:

Importante: *acople um pegador de cada vez.*

1. Use uma chave Allen de ³⁄₁₆ pol para afrouxar os dois fixadores na braçadeira do pegador. Consulte a ilustração a seguir para saber a localização desses fixadores.

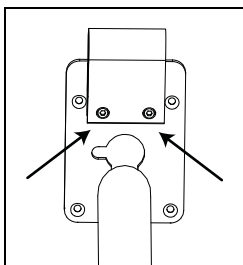



Figura 14: Localização do parafuso da braçadeira, suporte do pegador EFX

2. Conecte o cabo de batimento cardíaco do console com o cabo de batimento cardíaco dos pegadores e coloque o excesso de cabo dentro do pegador.

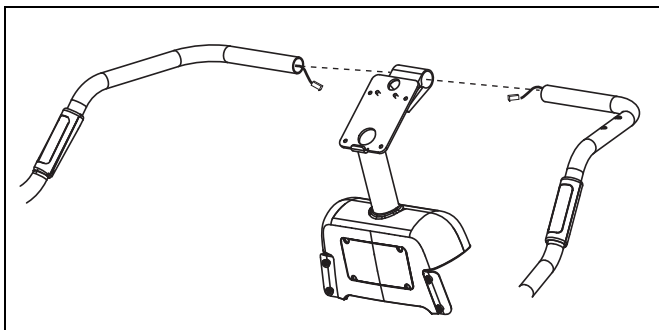



Figura 15: Passagem do cabo de ritmo cardíaco

Importante: *não estique, dobre ou danifique o cabo. Cabos danificados por instalações incorretas não serão cobertos pela Garantia Limitada Precor.*

3. Insira o pegador direito na braçadeira do pegador até que o revestimento de espuma toque a lateral da braçadeira do pegador.
4. Aplique pressão no pegador e gire-o para frente e para trás para facilitar sua inserção na braçadeira.
5. Deslize a tampa do pegador interno sobre o pegador inferior.
6. Rosqueie um parafuso de cabeça sextavada no pegador e no suporte do pegador. Aperte parcialmente o parafuso.

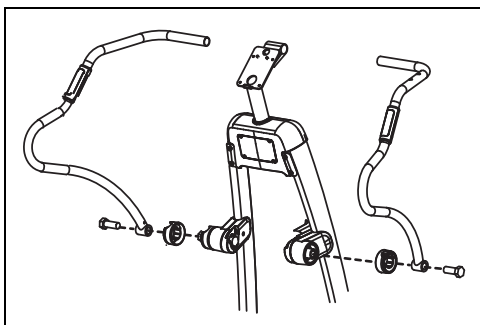



Figura 16: Detalhe da conexão do apoio de mão

7. Repita os passos 1 a 7 para fixar o pegador oposto.

Para apertar os pegadores completamente:

1. Use a chave fornecida com a unidade ou uma chave de boca ou estrela de 1⅜ pol para apertar os parafusos do pegador completamente.
2. Use uma chave Allen de 3⁄16 pol para apertar os dois fixadores da braçadeira do pegador completamente.
3. Insira as tampas da barra transversal central em cada pegador e pressione-as firmemente no lugar.

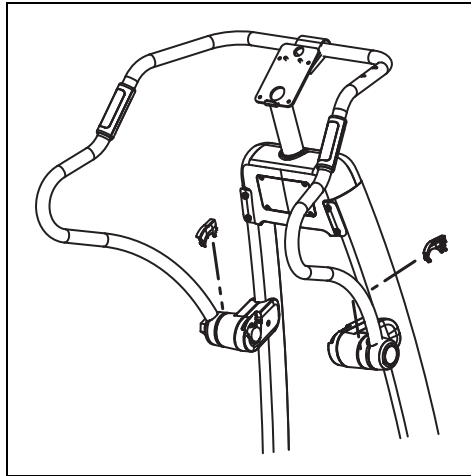



Figura 17: Acoplamento da tampa da barra transversal central

Observação: quando bem presas, as tampas da barra transversal central mantêm a tampa do elevador no lugar.

4. Acople as tampas do pegador externo.

Figura 18: Acoplamento das tampas do apoio de mão externo

Para acoplar o suporte da garrafa de água:

1. Posicione o suporte da garrafa de água conforme mostrado no gráfico e acople-o ao pegador fixo direito.

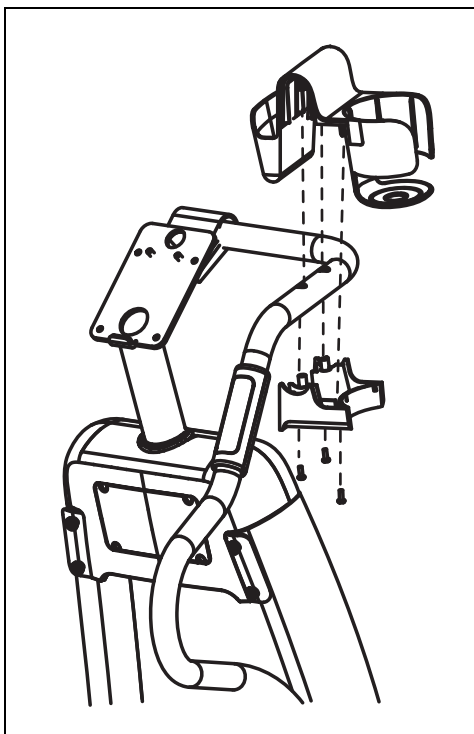



Figura 19: Acoplamento da garrafa de água

2. Prenda o suporte usando três parafusos Phillips.

Para acoplar as tampas do suporte vertical:

1. Coloque uma tampa interna e outra externa do suporte vertical ao redor de um dos suportes verticais, alinhando-os de forma que as setas em suas superfícies internas apontem para a frente da máquina.
2. Alinhe as saliências na tampa externa com os orifícios de parafuso na tampa interna.
3. Aplique pressão em ambos os pegadores, de forma que as saliências se encaixem firmemente nos orifícios de parafuso.

4. Fixe as tampas do suporte vertical usando dois parafusos autoatarraxantes.

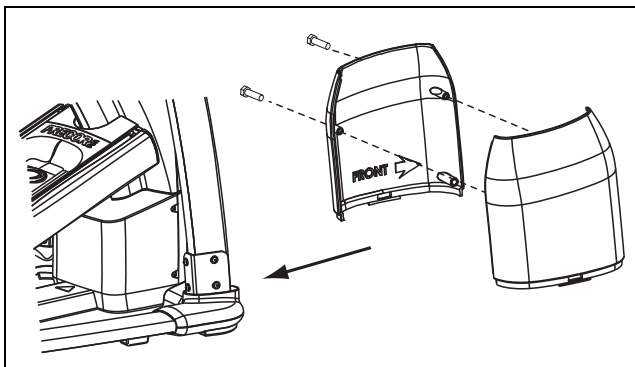



Figura 20: Acoplamento da tampa do suporte vertical (tampa direita mostrada)

5. Deslize as tampas para baixo e encaixe-as no suporte da base.

   Observação: você deve alinhar as tampas de forma que a borda de cada tampa encaixe dentro da extremidade do suporte da base e o gancho no suporte da base encaixe no sulco correspondente na tampa. Quando tiver encaixado as tampas no lugar, as superfícies das tampas e o suporte da base devem estar suavemente alinhados.
6. Repita os passos 1 a 5 para fixar o outro par de tampas do suporte vertical.

Nivelamento do EFX

Certifique-se de que a unidade esteja nivelada antes de permitir que alguém a utilize.

ATENÇÃO: para evitar movimentos, certifique-se de que os pés ajustáveis estejam em contato com o chão.

Para nivelar a unidade:

1. Balance gentilmente a unidade. Se houver algum movimento, peça ao seu ajudante para inclinar a unidade para um lado enquanto você localiza os pés ajustáveis.
2. Corrija a altura de cada pé ajustável conforme instruções a seguir.

Se desejar...	*Gire os pés ajustáveis...*
Suspender a unidade	No sentido anti-horário
Abaixar a unidade	No sentido horário

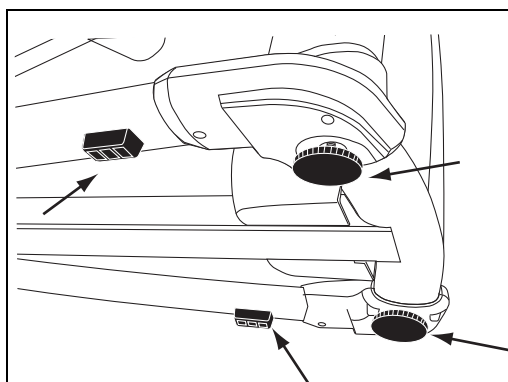



Figura 21: Localização do calço de borracha e do pé ajustável

Importante: *coloque a unidade em uma superfície plana. Com a rotação dos pés ajustáveis não se consegue compensar irregularidades extremas da superfície.*

Ao concluir o ajuste da unidade, coloque-a no chão e verifique novamente se está nivelada.

Amaciamento do equipamento

Os equipamentos Precor não necessitam realmente de um período de amaciamento. No entanto, componentes móveis como correias, engrenagens e rolamentos podem se acomodar durante o armazenamento ou envio do equipamento. Por isso, o equipamento pode operar com um pouco de aspereza ou barulho quando for ativado pela primeira vez.

Geralmente, o equipamento retorna à operação suave após um ou dois dias de utilização normal. Caso isso não aconteça, entre em contato com seu revendedor para buscar assistência. Para mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Capítulo 2

Instalação do console

Para facilitar a instalação, todos os consoles Precor Experience Series usam as mesmas ferragens para montagem e localizações dos conectores sempre que possível. A sequência de instalação para todos eles é a seguinte:

- Passagem do conjunto de cabos
- Conexão dos cabos
- Finalização da instalação (aperto dos parafusos de montagem e encaixe da placa traseira)

As seções a seguir descrevem como realizar essas tarefas.

Passagem dos cabos (P80)

Anteriormente na instalação, você passou os cabos necessários através do quadro da unidade até a saída pela abertura no suporte do console. À medida que alinha a placa traseira no console com o suporte do console, certifique-se de que o conjunto de cabos passe corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar a seguir o procedimento, remova os parafusos de montagem do suporte do console e a placa traseira do console de controle. Para remover a cobertura, use suas unhas para soltar a borda inferior e depois sacuda a cobertura para cima e para fora como mostra a seguinte ilustração.*

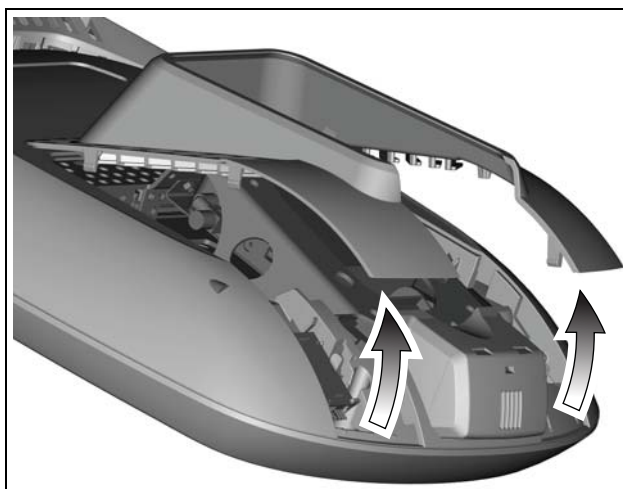



Figura 22: Remoção da tampa de acesso do console P80

Para passar o conjunto de cabos:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio suporte do console na unidade.
2. Posicione o console sobre o suporte do console.

3. Coloque o console no suporte do console de forma que o entalhe na parte inferior da tampa de trás do console se encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte do console, conforme mostrado na figura abaixo.

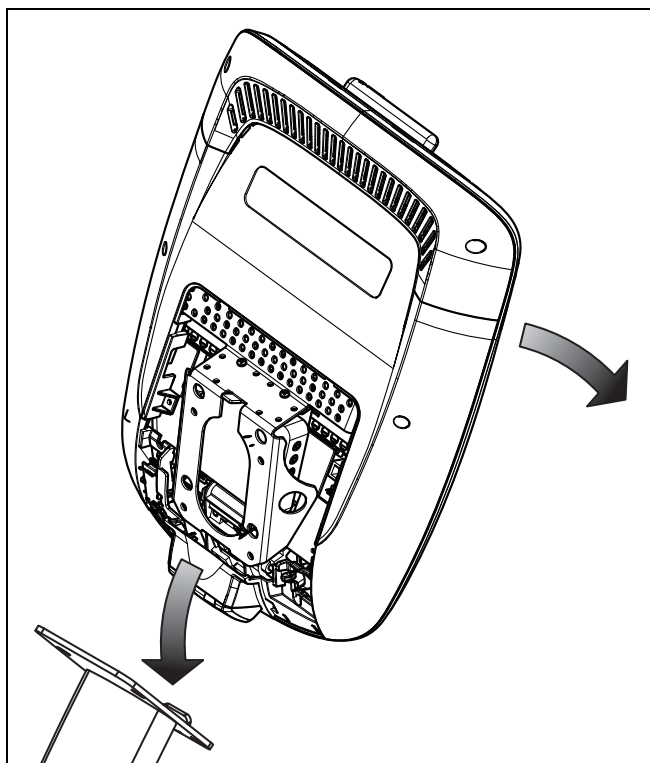



Figura 23: Posição do console na unidade base

4. Incline o console para frente até que ele pare. Use uma das mãos para firmar o console nessa posição, ou peça ao seu ajudante que o faça.

Conexão de cabos (P80)

Após instalar o console, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e acople-os aos conectores de circuito adequados dentro do console. Consulte o diagrama e a tabela a seguir para identificar os cabos e conectores.

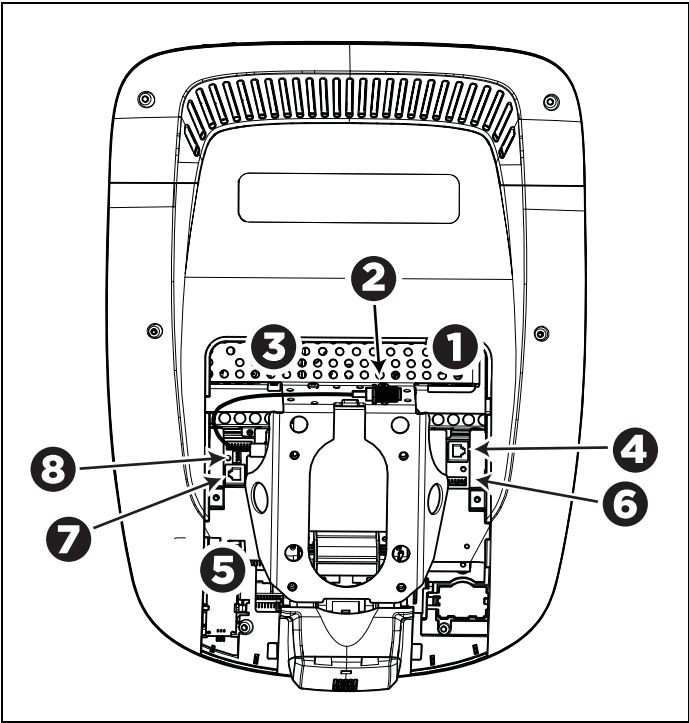



Figura 24: Conexões dos cabos, console P80

Tabela 1. Conexões dos cabos internos P80

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Ethernet (LAN)	Modular de oito contatos, no cabo preto redondo	❶
Entrada de TV	Coaxial tipo F	❷
Alimentação com cabo divisor	Plugue de dois contatos, polarizado e com trava	❸

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Dados da unidade básica	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	4
Sensores de batimento cardíaco	Fita de quatro contatos, de encaixe único	5
Chave de segurança (somente esteiras)	Fita de seis contatos, de encaixe único	6
CSAFE	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	7
Sensor de Auto Stop (somente para esteiras)	Fita de quatro contatos, de encaixe único	8

Para simplificar a instalação e a manutenção, passe e conecte os cabos de 1 a 5 de acordo com as intruções a seguir.

Observação: nas ilustrações desta seção, alguns cabos são omitidos para fins de clareza.

Conexão do cabo de televisão

O sintonizador de televisão do console é montado dentro da placa traseira do console. O sintonizador inclui um adaptador para cabos curtos que permite que a televisão seja conectada fora da placa traseira.

Para conectar o cabo de televisão:

1. Puxe o cabo no canto inferior direito da placa traseira.
2. Passe o cabo no sentido anti-horário ao redor e fora da placa traseira.
3. Acople o conector do cabo ao conector do cabo do sintonizador e aperte usando duas chaves de boca de 7⁄16 pol. Posicione os dois conectores em cima do canto superior direito da placa traseira.
4. Use uma amarração de plástico para fixar os conectores na parte superior da placa traseira. Passe a amarração através dos dois orifícios pequenos no canto superior direito da tampa superior, amarre os conectores e aperte firmemente. Corte e remova a extremidade protuberante da amarração.

A ilustração a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

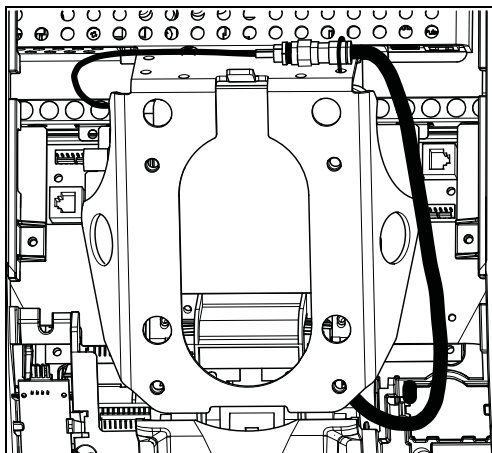



Figura 25: Conexão do cabo de televisão

Conexão dos cabos de dados Ethernet e da unidade base

Os cabos de dados Ethernet e da unidade base passam através de uma abertura no canto superior direito da placa traseira e são conectados às entradas modulares próximas no console. Por isso, é importante ter cuidado ao conectar os cabos. O cabo Ethernet preto é conectado a uma entrada logo abaixo do suporte de metal perfurado na parte superior da abertura no console. O cabo de dados da unidade base cinza é conectado a uma entrada inferior mais próxima da placa traseira.

Consulte a ilustração a seguir para obter a posição correta dos dois cabos.

ATENÇÃO: se você conectar o cabo de dados da unidade base à entrada incorreta, o equipamento não funcionará.

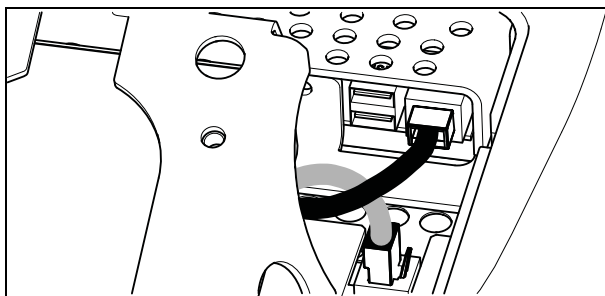



Figura 26: Conexão dos cabos de dados Ethernet e da unidade base

Conexão do cabo do sensor de frequência cardíaca

O cabo do sensor de frequência cardíaca passa através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira e para baixo em direção à placa de circuito pequena na parte inferior esquerda do console. A ilustração a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

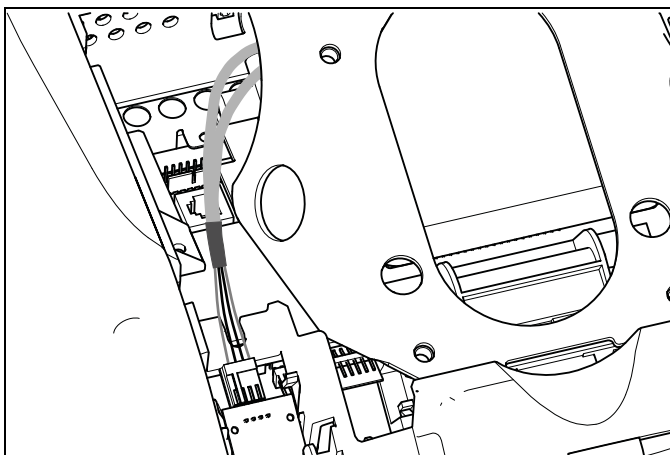



Figura 27: Conexão do cabo de batimento cardíaco

Conexão do cabo de alimentação

Um cabo divisor de alimentação fornece energia ao sintonizador e ao visor. Para conectar o cabo de alimentação, passe-o através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira e conecte-o ao adaptador.

A ilustração a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

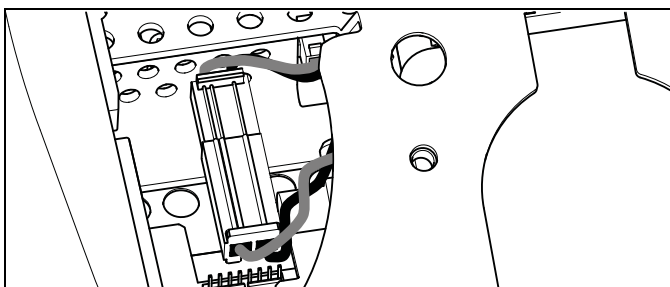



Figura 28: Conexão do cabo de alimentação

Finalização da instalação do console (P80)

Importante: *para ter espaço suficiente para encaixar a tampa traseira do console, é preciso afrouxar o suporte que prende as extremidades superiores dos pegadores. Se não afrouxar o suporte, a tampa pode se quebrar. Com uma chave Allen de 3⁄16 pol, afrouxe em duas ou três voltas os dois parafusos Allen no suporte.*

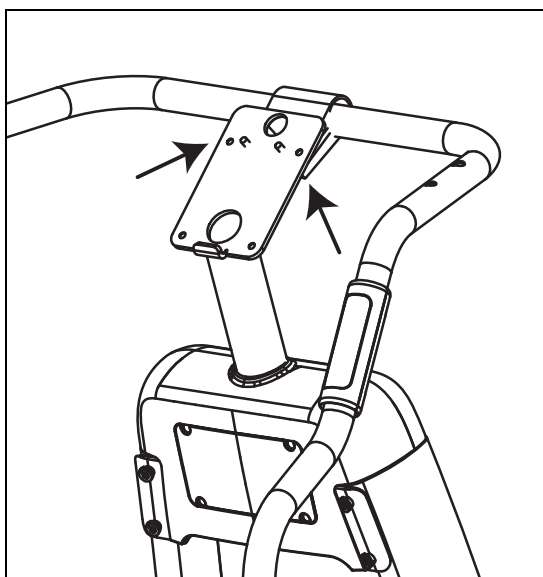



Figura 29: Localização dos parafusos no suporte do pegador

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as conexões que você já fez. Certifique-se de que todos os cabos estejam conectados firme e completamente, e que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Observação: durante estas etapas, você precisará dos quatro parafusos de cabeça plana de ¾ pol fornecidos com o console.

Para finalizar a instalação:

1. Incline o console de controle para trás (em sua direção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte do console e os orifícios dos parafusos se alinhem corretamente.
2. Insira os quatro parafusos de cabeça plana de ¾ pol nos orifícios do suporte do console e rosqueie-os nos orifícios na placa traseira no console. Aperte totalmente os parafusos usando uma chave Allen de ⁵⁄₃₂ pol.
3. Alinhe as duas linguetas na topo da tampa traseira do console com as ranhuras no topo da abertura na caixa do console. Insira as linguetas nas ranhuras.
4. Insira as linguetas restantes na tampa traseira com as ranhuras correspondentes na caixa do console.
5. Pressione cuidadosamente as extremidades da tampa traseira para encaixá-las no lugar.
6. Com uma chave Allen de ³⁄₁₆ pol, reaperte completamente os dois parafusos Allen que prendem o suporte do pegador.

Passagem dos cabos (P30)

Anteriormente na instalação, você passou os cabos necessários através do quadro da unidade até a saída pela abertura no suporte do console. À medida que alinha a placa traseira no console com o suporte do console, certifique-se de que o conjunto de cabos passe corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar a seguir o procedimento, remova os parafusos de montagem do suporte do console e a placa traseira do console de controle. Separe a tampa e o hardware de montagem para uso posterior.*

Para passar o conjunto de cabos:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio suporte do console na unidade.
2. Posicione o console sobre o suporte do console.

3. Coloque o console no suporte do console de forma que o entalhe na parte inferior da tampa de trás do console se encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte do console, conforme mostrado na figura abaixo.

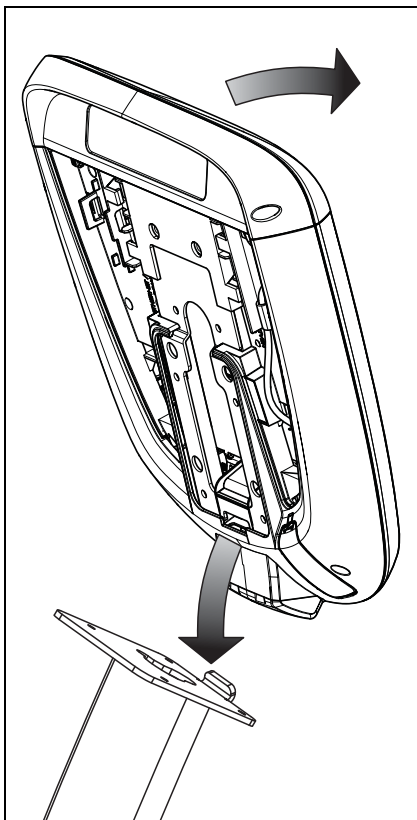



Figura 30: Posição do console na unidade base

4. Incline o console para frente até que ele pare. Use uma das mãos para firmar o console nessa posição, ou peça ao seu ajudante que o faça.
5. Puxe todos os cabos para cima e para frente até conseguir deixá-los pendentes sobre o topo da placa traseira do console.

Conexão de cabos (P30)

Após instalar o console, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e acople-os aos conectores de circuito adequados dentro do console. Consulte o diagrama e a tabela a seguir para identificar os cabos e conectores.

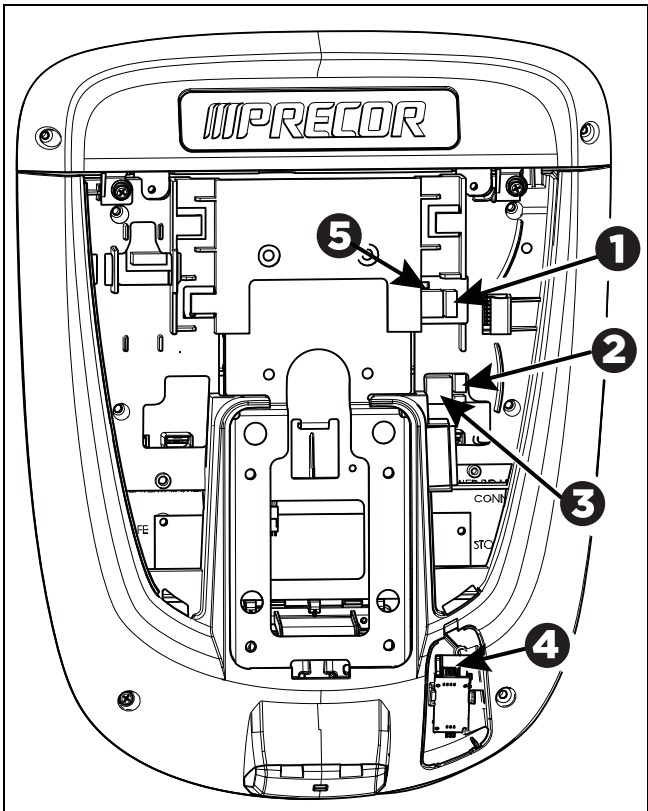



Figura 31: Conexões dos cabos, console P30

Tabela 2. Conexões dos cabos internos P30

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Chave de segurança (somente esteiras)	Fita de seis contatos, de encaixe único	❶
Sensor de Auto Stop (somente para esteiras)	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❷

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Dados da unidade básica	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❸
Sensores de batimento cardíaco	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❹
Porta	C-Safe	❺

Finalização da instalação do console (P30)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as conexões que você já fez. Certifique-se de que todos os cabos estejam conectados firme e completamente, e que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Observação: durante estas etapas, você precisará dos quatro parafusos de cabeça plana de ¾ pol fornecidos com o console.

Para finalizar a instalação:

1. Incline o console de controle para trás (em sua direção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte do console e os orifícios dos parafusos se alinhem corretamente.
2. Insira os quatro parafusos de cabeça plana de ¾ pol nos orifícios do suporte do console e rosqueie-os nos orifícios na placa traseira no console. Aperte totalmente os parafusos usando uma chave Allen de 5⁄32 pol.
3. Alinhe as duas linguetas na parte inferior da tampa traseira do console com as ranhuras na parte inferior da caixa do console. Insira as linguetas nas ranhuras.
4. Insira os dois parafusos Phillips número 8–32 x ½ pol número 2 que removeu anteriormente nos orifícios na extremidade superior da tampa traseira do console. Aperte totalmente os parafusos.
5. Se necessário, reinstale os painéis que removeu da unidade base.

Verificação do funcionamento correto do visor de batimento cardíaco

Para verificar se o visor de batimento cardíaco está funcionando corretamente:

1. Exercite-se no equipamento.
2. Segure em ambos os pegadores sensíveis ao toque.

   Observação: você deverá manter uma velocidade moderada de atividade por vários segundos para garantir um resultado preciso de frequência cardíaca.
3. Olhe para o visor HEART RATE (batimento cardíaco). Após alguns segundos, um número será exibido, indicando o seu ritmo cardíaco.
4. Se não for exibido um número no visor HEART RATE, verifique se a conexão do cabo foi feita corretamente.

Capítulo 3

Manutenção

Para manter o equipamento funcionando adequadamente, realize as pequenas tarefas de manutenção desta seção nos intervalos mostrados na lista de verificação de manutenção. A não execução da manutenção no equipamento de acordo com as instruções desta seção pode anular a Garantia Limitada da Precor.

PERIGO **Para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desconecte o equipamento de sua fonte de alimentação antes de limpá-lo ou de realizar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento tiver alimentação própria mas também possuir um adaptador de alimentação opcional, desconecte o adaptador.**

Limpeza diária

A Precor recomenda a limpeza do equipamento antes e depois de cada sessão de exercício. Para remover poeira e sujeira do equipamento, limpe todas as superfícies expostas com um pano macio umedecido com um dos seguintes produtos de limpeza:

- Solução de 30 partes de água para uma parte de Simple Green® (para mais informações, acesse **www.simplegreen.com**)
- Limpador ENVIR-O-SAFE enriquecido com oxigênio ou concentrado para limpeza multitarefa, diluído de acordo com as instruções do fabricante (para mais informações, acesse **www.daleyinternational.com**)

Você pode também limpar o equipamento com lenços de limpeza para equipamentos de ginástica Athletix (para mais informações, acesse **www.athletixproducts.com**)

ATENÇÃO: leia e siga as instruções do fabricante, especialmente as instruções de diluição, antes de usar qualquer produto de limpeza nos equipamentos Precor. Não use produtos de limpeza concentrados sem diluição, nem produtos contendo ácidos de qualquer tipo, pois prejudicam o revestimento protetor do equipamento e anulam a garantia limitada Precor. Jamais despeje água ou borrife líquidos em qualquer peça do equipamento. Deixe o equipamento secar completamente antes de utilizá-lo.

Aspire o chão sob o equipamento com frequência para evitar o acúmulo de poeira e sujeira que podem interferir no seu funcionamento. Use uma escova macia de nylon para limpar o sulcos no equipamento com pedais.

Inspeção diária

Pelo menos uma vez por dia, verifique se o equipamento apresenta os seguintes problemas:

- Correias deslizando
- Fixadores frouxos
- Ruídos incomuns
- Cabos de alimentação desgastados ou desfiados
- Qualquer outra indicação de que o equipamento pode estar precisando de manutenção

Importante: *se determinar que o equipamento precisa de manutenção, desconecte todas as conexões de alimentação (televisão, Ethernet e alimentação) e retire-o da área de exercícios. Coloque um aviso de FORA DE SERVIÇO no equipamento e deixe claro para todos os usuários que o mesmo não deverá ser usado.*

Para pedir peças ou contatar um provedor de serviços autorizado Precor na sua área, consulte *Assistência técnica*.

Manutenção semanal

Realize as tarefas de manutenção a seguir semanalmente:

1. Desconecte a fonte de alimentação externa.
2. Limpe as rampas e roletes com água ou um detergente aprovado.
3. Inspecione o cabo de alimentação para verificar se está pressionado sob o equipamento ou entre duas peças móveis.
4. Limpe o chão sob o equipamento usando um aspirador de pó ou um pano úmido.
5. Quando o chão estiver completamente seco, reconecte o cabo de alimentação.
6. Teste todas as funções do console, incluindo recursos de monitoramento da frequência cardíaca.
7. Verifique se a unidade está totalmente apoiada no chão. Todos os pés devem estar tocando o chão e a unidade não deve balançar durante o uso. Se não estiver, nivele-a novamente conforme descrito em *Nivelamento do EFX*.

Manutenção mensal

PERIGO **TOME MUITO CUIDADO quando a tampa traseira de qualquer EFX for removida. Poderá ocorrer lesão grave se os dedos ficarem presos entre raios da roda volante, pedivelas, braços móveis e a soldagem. É recomendado prender o braço móvel no pedivela com uma braçadeira. Preste atenção a outras pessoas na área de trabalho que possam mover o braço.**

Realize as tarefas de manutenção a seguir mensalmente:

1. Limpe a estrutura, a tampa e os braços com água ou um detergente aprovado.
2. Limpe o exterior do console com esponja úmida ou pano macio e seque com uma toalha limpa. Mantenha os componentes eletrônicos longe de água para evitar choques elétricos ou danos.
3. Limpe a tela sensível ao toque usando um pano macio que não seja de algodão e uma solução de 91% de álcool isopropílico (como é vendida ou diluída na mesma quantidade de água).

4. Remova a tampa traseira. Remova detritos com um aspirador de pó, tomando cuidado para não aproximar demais o bocal do aspirador de placas de circuito (a menos que o aspirador de pó seja protegido contra formação de energia estática).
5. Verifique a tensão das correias de acionamento e para subir no equipamento.
6. Limpe e lubrifique o parafuso do motor do elevador com graxa aprovada, como SuperLube® com graxa sintética Teflon® ou Mobil 1® (somente para modelos de rampa regulável.)
7. Verifique se todos os fixadores estão apertados e com o torque adequado.
8. Recoloque todas as tampas.
9. Verifique se a unidade está totalmente apoiada no chão. Todos os pés devem estar tocando o chão e a unidade não deve balançar durante o uso. Se não estiver, nivele-a novamente conforme descrito em *Nivelamento do EFX*.

Armazenamento do monitor de batimento cardíaco

Se tiver adquirido um monitor de batimento cardíaco opcional, armazene-o em um local sem sujeira e poeira (por exemplo, um armário ou uma gaveta). Proteja o monitor de batimento cardíaco de variações extremas de temperatura. Não o armazene em um local que possa ser exposto a temperaturas abaixo de 0°C (32°F).

Para limpar o monitor de batimento cardíaco, utilize uma esponja ou pano macio umedecido com água e sabão suave. Seque a superfície cuidadosamente com uma toalha limpa.

Movimentação do equipamento

O equipamento é muito pesado. Se planeja movê-lo para uma nova localização, obtenha ajuda de um adulto e use técnicas de suspensão adequadas. Se o equipamento incluir roletes em uma extremidade, use os roletes para reduzir a carga sobre você e seu ajudante.

Recomendamos um carrinho de quatro rodas para mover os Elliptical Fitness Crosstrainers.

Armazenamento de longo prazo

Se você planeja não utilizar o equipamento por um período longo, realize as seguintes tarefas para prepará-lo para o armazenamento:

- Se o equipamento possuir um cabo de alimentação, desconecte o cabo.
- Se possuir um adaptador de alimentação opcional, conecte-o para evitar danos na bateria interna.
- Posicione-o de forma que não seja danificado e não interfira com as pessoas e com outros equipamentos.

Capítulo 4

Recursos com alimentação própria

Importante**:** *este capítulo do manual descreve os equipamentos de ginástica Precor que podem operar sem estarem conectados à alimentação de CA. Isso inclui equipamentos com consoles P30 ou P20. No entanto, os consoles P80 precisam ser conectados à alimentação de CA através de suas fontes de alimentação para funcionarem. Por isso, este capítulo não se aplica aos equipamentos com consoles P80.*

Em equipamentos com alimentação própria, o sistema é inicializado e exibe a tela de Boas-vindas quando um usuário começa os exercícios. Uma frequência mínima de movimento deve ser mantida para que a marca apareça, conforme mostrado na tabela a seguir. Quando os requisitos são atendidos, a energia gerada permite o funcionamento adequado do equipamento.

Tabela 3. Requisitos mínimos para operação

Equipamento	Frequência de movimento
AMT	56 passos por minuto (PPM)
EFX	40 passos por minuto (PPM)
Stepper	30 passos por minuto
Bicicleta	20 revoluções por minuto (RPM)

Visores informativos aparecem quando a bateria está fraca ou quando a frequência de movimento cai abaixo dos requisitos mínimos. O visor explica o que fazer para manter a força. Se as mensagens forem ignoradas, o equipamento inicia o procedimento de desligamento para manter a carga da bateria. Consulte *Visores informativos antes do desligamento*.

É possível adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, que fornece energia constante para o equipamento. Se desejar alterar as definições de academia, o adaptador é altamente recomendado. Para adquiri-lo, consulte seu representante. Consulte *Assistência técnica*.

Visores informativos antes do desligamento

O equipamento economiza carga da bateria entrando em um modo de desligamento. Se o usuário não mantiver a frequência mínima de movimento, inicia-se um processo de desligamento de 30 segundos.

Nesse modo, o console exibe um indicador de contagem regressiva e ignora teclas pressionadas. Se nenhum movimento for detectado ou se a frequência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, o indicador mudará e a contagem regressiva continuará.

Observação: o usuário pode retomar o exercício antes de o período de contagem regressiva terminar, e o programa continuará a partir do ponto em que foi pausado.

Importante: *se o equipamento for conectado a um dispositivo controlador CSAFE, o processo de desligamento seguido será ligeiramente diferente. Dez segundos antes do desligamento do equipamento, o mesmo encerra a sessão de exercícios e exibe uma mensagem de redefinição enquanto se desconecta do dispositivo controlador CSAFE. Ele ignora todas as teclas pressionadas durante esses dez segundos.*

Sintomas de bateria fraca

Se o equipamento não for utilizado por um período longo de tempo, a bateria pode precisar ser recarregada.

Estas são algumas indicações de bateria fraca:

- Visor irregular ou oscilante.
- Perda de informações do usuário e do programa no final do exercício, sem exibir nenhum resumo dos exercícios ou aviso de desligamento iminente.

Importante: *para manter a fonte de energia constante, utilize o adaptador de alimentação elétrica opcional.*

Utilização do adaptador de alimentação elétrica opcional

Após conectar o adaptador de alimentação elétrica ao equipamento, conecte a outra extremidade na fonte de alimentação elétrica apropriada (120 V ou 240 V).

ATENÇÃO: quando o adaptador opcional estiver em uso, verifique se o cabo de alimentação elétrica gera riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia elétrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

O console de controle funciona de forma diferente quando o adaptador de alimentação elétrica está conectado. Como o adaptador de alimentação fornece uma fonte constante de energia, o usuário pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de desligamento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o usuário não retoma o exercício, o visor retorna à tela de Boas-vindas. O tempo de pausa padrão é de 30 segundos para todos os equipamentos de fitness. Consulte o manual de seu console de controle para obter instruções sobre como definir ou alterar o limite de tempo de pausa. Para saber como instalar o adaptador de alimentação elétrica, consulte *Kit do adaptador de alimentação elétrica opcional*.

Kit do adaptador de alimentação elétrica opcional

Se adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, você também deverá adquirir o kit do cabo interno. O kit vem com o cabo, o suporte e os fixadores que conectam o adaptador à placa inferior dos componentes eletrônicos.

ATENÇÃO: o kit do cabo interno deve ser instalado pela equipe de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isso poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Importante: *se o equipamento incluir o console P80, o adaptador de alimentação opcional e o kit do cabo interno deverão ser instalados para fornecer alimentação contínua à unidade base e suportar sua bateria interna.*

Após instalar o kit, conecte o adaptador ao equipamento. Conecte a extremidade oposta à fonte de alimentação apropriada para o seu equipamento (120 V ou 240 V). Verifique as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de utilizar o adaptador de alimentação elétrica.

Substituição da bateria

A bateria do equipamento foi desenvolvida para durar por um longo tempo. Entretanto, se você achar que a bateria precisa ser substituída, entre em contato com um técnico de serviço autorizado. Consulte *Assistência técnica*.

ATENÇÃO: a bateria dentro do equipamento contém materiais nocivos e deve ser descartada de acordo com as regulamentações locais para descarte de materiais perigosos. Consulte *Materiais perigosos* e *descarte correto*.